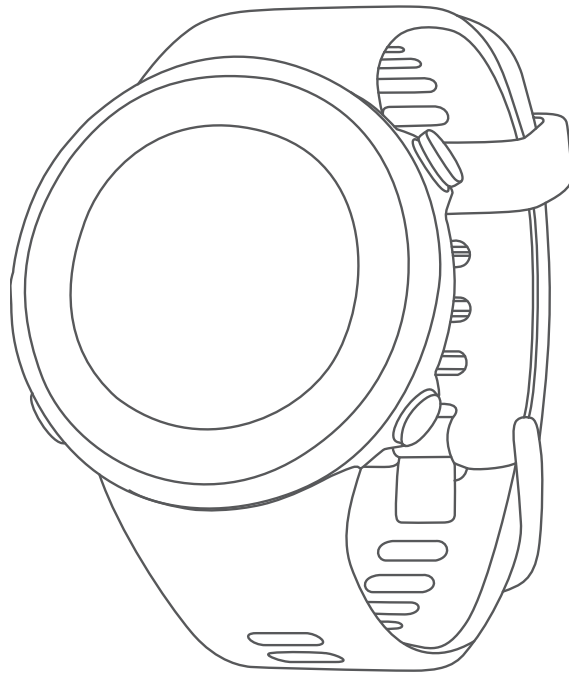


**GARMIN®**



# FORERUNNER® 45/45 PLUS

---

Brugervejledning

© 2019 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til [www.garmin.com](http://www.garmin.com) for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin®, Garmin logoet, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® og VIRB® er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, der er registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ og TrueUp™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Android™ er et varemærke tilhørende Google Inc. Apple®, iPhone® og Mac® er varemærker tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. Navnet Bluetooth® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. The Cooper Institute® samt tilhørende varemærker tilhører The Cooper Institute. Avanceret pulsanalyse fra Firstbeat. iOS® er et registreret varemærke tilhørende Cisco Systems, Inc., som bruges under licens af Apple Inc. Windows® og Windows NT™ er registrerede varemærker tilhørende Microsoft Corporation i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

Dette produkt er ANT+® certificeret. Gå til [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory), hvis du vil have en liste over kompatible produkter og apps.

# Indholdsfortegnelse

<b>Introduktion.....</b>	<b>1</b>	Manuel synkronisering af data med Garmin Connect.....	13
Oversigt over enheden.....	1	Widgets.....	14
Statusikoner.....	2	Visning af widgets.....	14
Parring af din smartphone med enheden.....	2	Sådan finder du en bortkommet smartphone.....	15
Visning af kontrolmenuen.....	3	Styring af musikafspilning på en tilsluttet smartphone.....	15
<b>Træning.....</b>	<b>4</b>	Aktivering af Bluetooth meddelelser....	15
Løb en tur.....	4	Visning af meddelelser.....	15
Start af aktivitet.....	5	Administration af meddelelser.....	15
Tip til registrering af aktiviteter.....	5	Deaktivering af Bluetooth Smartphone- tilslutning.....	16
Stop en aktivitet.....	5	Aktivering og deaktivering af smartphone-forbindelsesalarmer....	16
Evaluering af en aktivitet.....	5	Synkronisering af aktiviteter.....	16
Træning.....	5	Afspilning af lydbeskeder under din aktivitet.....	16
Følge en træning.....	6	Sikkerheds- og registreringsfunktioner.....	17
Om træningskalenderen.....	7	Tilføjelse af nødkontakter.....	17
Adaptive Training Plans.....	7	Sådan slår du registrering af hændelse til og fra.....	17
Intervaltræning.....	8	Anmodning om hjælp.....	17
Brug af alarmer for Løb og Gang.....	9	<b>Pulsmålerfunktioner.....</b>	<b>18</b>
Træning indendørs.....	9	Håndledsbaseret puls.....	18
Kalibrering af distance på løbebånd.....	10	Sådan bæres uret.....	18
Personlige rekorder.....	10	Tip til uregelmæssige pulldata.....	18
Visning af dine personlige rekorder.....	10	Visning af pulsmåler-widget.....	19
Gendannelse af en personlig rekord.....	10	Send pulldata til Garmin enheder....	19
Sletning af en personlig rekord.....	10	Indstilling af alarm ved unormal puls.....	20
Sletning af alle personlige rekorder.....	11	Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler.....	20
<b>Aktivitetstracking.....</b>	<b>11</b>	Om pulszoner.....	20
Automatisk mål.....	11	Træningsmål.....	20
Brug af aktivitetsalarm.....	11	Sådan lader du enheden indstille dine pulszoner.....	20
Aktivering af aktivitetsalarmen.....	11	Indstilling af din maksimale puls....	20
Garmin Move IQ™ Begivenheder.....	12	Sådan tilpasser du dine pulszoner og din maksimale puls.....	21
Minutter med høj intensitet.....	12	Udregning af pulszone.....	21
Optjening af intensitetsminutter.....	12	Få dit VO2-max estimering for løb.....	21
Søvnregistrering.....	12	Om VO2-max estimeringer.....	22
Sådan bruger du automatisk søvnregistrering.....	12	Restitutionstid.....	22
Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand....	12	Visning af din restitutionstid.....	23
<b>Intelligente funktioner.....</b>	<b>13</b>	Visning af dine forventede løbetider....	23
Bluetooth connectede funktioner.....	13		

Pulsvariation og stressniveau .....	23	Aktivering af egenevaluering .....	34
Brug af widget til stressniveau .....	23	Sådan ændres GPS-indstillingen .....	34
Body Battery .....	24	GPS og andre satellitsystemer .....	34
Visning af Body Battery widgets .....	25	Indstillinger for registrering af	
Tips til forbedrede Body Battery		aktivitet .....	34
data .....	26	Deaktivering af aktivitetstracking .....	35
<b>Historik .....</b>	<b>26</b>	Urskiveindstillinger .....	35
Visning af historik .....	26	Sådan tilpasser du urskiven .....	35
Sletning af historik .....	26	Sådan downloades Connect IQ	
Visning af samlede data .....	27	funktioner .....	35
Datahåndtering .....	27	Sådan downloades Connect IQ	
Sletning af filer .....	27	funktioner ved hjælp af	
Frakobling af USB-kablet .....	27	computeren .....	35
Garmin Connect .....	27	Systemindstillinger .....	36
Synkronisering af dine data med		Tidsindstillinger .....	36
Garmin Connect appen .....	28	Tidszoner .....	36
Sådan bruger du Garmin Connect på		Ændring af indstillingerne for	
computeren .....	28	baggrundslys .....	36
		Sådan ændres enhedens	
		lydindstillinger .....	37
		Visning af tempo eller hastighed .....	37
		Ændring af måleenhed .....	37
<b>ANT+ sensorer .....</b>	<b>29</b>	Ur .....	37
Parring af ANT+ sensorer .....	29	Manuel indstilling af tid .....	37
Fodsensor .....	29	Indstilling af en alarm .....	37
Løb en tur med brug af en		Sådan slettes en alarm .....	37
fodsensor .....	29	Start af nedtællingstimer .....	38
Kalibrering af fodsensor .....	29	Brug af stopur .....	38
Indstilling af hastighed og distance for			
fodsensor .....	30		
Brug af en valgfri sensor til			
cykelhastighed eller -kadence .....	30		
<b>Tilpasning af din enhed .....</b>	<b>31</b>	<b>Enhedsoplysninger .....</b>	<b>38</b>
Indstilling af din brugerprofil .....	31	Visning af enhedsoplysninger .....	38
Aktivitetsmuligheder .....	31	Opladning af enheden .....	39
Tilpasning af dine		Tip til opladning af enheden .....	39
aktivitetsindstillinger .....	31	Vedligeholdelse af enheden .....	39
Ændring af dine viste aktiviteter .....	31	Rengøring af uret .....	40
Tilpasning af datafelterne .....	32	Udskiftning af remmene .....	40
Sådan tilpasser du widget-sløjfen .....	32	Specifikationer .....	41
Alarmer .....	32		
Indstilling af en tilbagevendende		<b>Fejlfinding .....</b>	<b>41</b>
alarm .....	32	Produktopdateringer .....	41
Indstilling af dine pulsalarmer .....	33	Opdatering af softwaren ved hjælp af	
Markering af omgange efter		Garmin Connect appen .....	41
distance .....	33	Opsætning af Garmin Express .....	41
Aktivering af omgangstasten .....	33	Opdatering af softwaren ved hjælp af	
Brug af funktionen Auto Pause® .....	33	Garmin Express .....	41
		Sådan får du flere oplysninger .....	42
		Registrering af aktivitet .....	42

Mit daglige antal skridt vises ikke....	42
Min skridttæller lader ikke til at være præcis.....	42
Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens.....	42
Mine minutter med høj intensitet blinker.....	42
Modtagelse af satellitsignaler.....	42
Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen.....	43
Genstart af enheden.....	43
Nulstilling af alle standardindstillinger.....	43
Min enhed viser det forkerte sprog.....	43
Er min smartphone kompatibel med min enhed?.....	43
Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden.....	44
Kan jeg bruge kardioaktiviteten udendørs?.....	44
Tip til eksisterende Garmin Connect brugere.....	44
Maksimering af batterilevetiden.....	44
Hvordan kan jeg manuelt parre ANT+ sensorer?.....	45

## **Appendiks..... 45**

Datafelter.....	45
VO2 maks. standardbedømmelser.....	46
Hjulstørrelse og -omkreds.....	47



# Introduktion

## ⚠ ADVARSEL

Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Konsulter altid din læge, inden du starter eller ændrer et træningsprogram.






## Oversigt over enheden



① LIGHT	Vælg for at tænde for enheden. Vælg for at tænde og slukke baggrundsbelysningen. Hold nede for at se kontrolmenuen.
② START STOP	Vælg for at starte og stoppe aktivitetstimeren. Vælg en indstilling, eller bekræft en meddelelse.
③ BACK	Vælg for at vende tilbage til det forrige skærbillede. Vælg for at registrere en omgang under en aktivitet.
④ DOWN	Vælg for at rulle gennem widgets, skærbilleder, funktioner og indstillinger. Hold nede for at åbne musikstyring ( <i>Styring af musikafspilning på en tilsluttet smartphone, side 15</i> ).
⑤ UP	Vælg for at rulle gennem widgets, skærbilleder, funktioner og indstillinger. Hold nede for at få vist menuen.



## Statusikoner

GPS-statusringen og ikonerne vises midlertidigt som overlay på hver dataskærbillede. For udendørs aktiviteter skifter statusringen til grøn, når GPS'en er klar. Et blinkende ikon betyder, at enheden søger efter et signal. Et fast ikon betyder, at signalet blev fundet, eller at sensoren er tilsluttet.

GPS	GPS-status
	Batteristatus
	Smartphone-forbindelsesstatus
	Pulsstatus
	Status for fodsensor
	Status for hastigheds- og kadencesensor

## Parring af din smartphone med enheden

Hvis du vil bruge de tilsluttede funktioner i Forerunner enheden, skal den parres direkte via Garmin Connect™ appen i stedet for fra Bluetooth® indstillingerne på din smartphone.

- 1 Fra appbutikken på din smartphone kan du installere og åbne Garmin Connect appen.
- 2 Anbring din smartphone inden for 10 m (33 fod) fra din enhed.
- 3 Vælg **LIGHT** for at tænde enheden.  
Første gang du tænder enheden, er den i parringstilstand.  
**TIP:** Du kan holde **UP** nede og vælge  > **Telefon** > **Par telefon** for manuelt at aktivere parringstilstand.
- 4 Vælg en indstilling for at tilføje din enhed til din Garmin Connect konto:
  - Hvis det er første gang, du parrer en enhed med Garmin Connect appen, skal du følge instruktionerne på skærmen.
  - Hvis du allerede har parret en anden enhed med Garmin Connect appen, skal du fra menuen  eller  vælge **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** og følg instruktionerne på skærmen.



## Visning af kontrolmenuen

Kontrolmenuen omfatter funktioner, som for eksempel aktivering af Vil ikke forstyrres-tilstand, låsning af tasterne og slukning af enheden.

1 Hold **LIGHT** nede fra et vilkårligt skærmbillede.



2 Vælg **UP** eller **DOWN** for at rulle igennem mulighederne.

# Træning

## Løb en tur

Den første fitnessaktivitet, du registrerer på din enhed, kan være løb, cykling eller enhver anden udendørsaktivitet. Det er muligvis nødvendigt at oplade enheden, før du starter aktiviteten (*Opladning af enheden, side 39*).

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- 4 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Løb en tur.



- 6 Når du er færdig med din løbetur, skal du vælge **STOP** for at stoppe timeren.
- 7 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Fortsæt** for at genstarte timeren.
  - Vælg **Gem** for at gemme din løbetur og nulstille timeren. Du kan få vist en oversigt eller vælge **DOWN** for at få vist flere data.



- Vælg **Slet > Ja** for at slette løbeturen.

## Start af aktivitet

Når du starter en aktivitet, tændes GPS automatisk (hvis det er nødvendigt). Hvis du har en valgfri trådløs sensor, kan du parre den med Forerunner enheden (*Parring af ANT+ sensorer, side 29*).

1 Fra urskiven vælges **START**.

2 Vælg en aktivitet.

**BEMÆRK:** Du kan vælge forskellige aktiviteter, der skal vises på enheden via din Garmin Connect konto (*Ændring af dine viste aktiviteter, side 31*).

3 Hvis aktiviteten kræver GPS, skal du gå udenfor til et område, hvor der er frit udsyn til himlen.

4 Vent, til den grønne statusring vises.

Enheden er klar, når den har fastlagt din puls, modtager GPS-signaler (hvis nødvendigt) og er tilsluttet dine trådløse sensorer (hvis påkrævet).

5 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.

Enheden registrerer kun dataaktivitet, mens aktivitetstimeren kører.

**TIP:** Du kan holde DOWN nede midt i en aktivitet for at åbne musikstyring (*Styring af musikafspilning på en tilsluttet smartphone, side 15*).

## Tip til registrering af aktiviteter

- Oplad enheden, før du starter en aktivitet (*Opladning af enheden, side 39*).
- Vælg **BACK** for at registrere omgange.
- Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist yderligere datasider.

## Stop en aktivitet

1 Vælg **STOP**.

2 Vælg en mulighed:

- Hvis du vil genoptage aktiviteten, skal du vælge **Fortsæt**.
- For at gemme aktiviteten skal du vælge **Gem**.

**BEMÆRK:** Hvis egevaluering er aktiveret, kan du angive din opfattede indsats for aktiviteten (*Aktivering af egevaluering, side 34*).

- Hvis du vil slette aktiviteten, skal du vælge **Slet > Ja**.

## Evaluering af en aktivitet

Før du kan evaluere en aktivitet, skal du aktivere indstillingen for egevaluering på din Forerunner enhed (*Aktivering af egevaluering, side 34*).

Du kan registrere, hvordan du har haft det under en løbe- eller cykelaktivitet.

1 Når du har fuldført en aktivitet, skal du vælge **Gem**.

2 Vælg et tal, der svarer til din opfattede indsats.

**BEMÆRK:** Du kan vælge symbolet **»»** for at springe egevalueringen over.

3 Vælg, hvordan du har haft det under aktiviteten.

Du kan tilpasse evalueringer i Garmin Connect appen.

## Træning

Du kan oprette brugerdefinerede træningsture, der inkluderer mål for hvert træningstrin og forskellige distancer, tider og kalorier. Du kan oprette og finde flere træninger ved hjælp af Garmin Connect eller vælge en træningsplan med indbyggede træninger og indlæse dem på din enhed.

Du kan planlægge træningsture ved hjælp af Garmin Connect. Du kan planlægge træningsture på forhånd og gemme dem på din enhed.

## Følge en træning

Din enhed kan guide dig gennem en række trin i en træning.

**BEMÆRK:** Før du kan downloade og bruge en træningsplan eller træningssession, skal du have en Garmin Connect konto ([Parring af din smartphone med enheden, side 2](#)).

1 Vælg **START**.

2 Vælg en aktivitet.

3 Vælg **Tilbehør > Træning**.

**BEMÆRK:** Denne indstilling vises kun, når du har træninger indlæst på din enhed for den valgte aktivitet.

4 Vælg en mulighed:

- Vælg **Intervaller** for at udføre eller redigere en intervaltræning.
- Vælg **Min træning** for at udføre træninger, som er downloadet fra Garmin Connect.
- Vælg **Træningskalender** for at udføre eller få vist dine planlagte træninger.

5 Følg instruktionerne på skærmen.

## Opret en brugerdefineret træning på Garmin Connect

Før du kan oprette en træning på Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 27](#)).

1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .

2 Vælg **Træning > Træning > Opret en træning**.

3 Vælg en aktivitet.

4 Opret en brugerdefineret træning.

5 Vælg **Gem**.

6 Indtast et navn på træningen, og tryk på **Gem**.

Den nye træning vises på din liste over træninger.

**BEMÆRK:** Du kan sende denne træning til din enhed ([Sådan sender du et tilpasset træningsprogram til din enhed, side 6](#)).

## Sådan sender du et tilpasset træningsprogram til din enhed

Du kan sende et tilpasset træningsprogram, du har oprettet med Garmin Connect appen, til din enhed ([Opret en brugerdefineret træning på Garmin Connect, side 6](#)).

1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .

2 Vælg **Træning > Træning**.

3 Vælg en træning på listen.

4 Vælg .

5 Vælg din kompatible enhed

6 Følg instruktionerne på skærmen.

## Start af en træning

Før du kan starte en træning, skal du indlæse træningen fra din Garmin Connect konto.

1 Fra urskiven vælges **START**.

2 Vælg en aktivitet.

3 Vælg **Tilbehør > Træning > Min træning**.

4 Vælg en træning.

**BEMÆRK:** Kun træninger, der er forenelige med den valgte aktivitet, vises på listen.

5 Vælg **Start træningen**.

6 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.

Når du har startet en træning, viser enheden hvert trin i træningen, skridtnoter (valgfrit), målet (valgfrit) og de aktuelle træningsdata.

## Om træningskalenderen

Træningskalenderen på din enhed er en udvidelse af den træningskalender eller plan, du har sat op i Garmin Connect. Når du har føjet nogle træninger til Garmin Connect kalenderen, kan du sende dem til enheden. Alle planlagte træninger, der sendes til enheden, vises i kalender-widget'en. Når du vælger en dag i kalenderen, kan du få vist eller gennemføre træningen. Den planlagte træning forbliver på enheden, uanset om du gennemfører den eller springer den over. Når du sender planlagte træninger fra Garmin Connect, overskriver de den eksisterende træningskalender.

### Visning af planlagte træninger

Du kan se planlagte træninger i din træningskalender og starte en træning.


- 1 Tryk på **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Træning > Træningskalender**.  
De planlagte træninger vises sorteret efter dato.
- 4 Vælg en træning.
- 5 Vælg en funktion:
  - Vælg **Vis** for at få vist trinnene for træningen.
  - Vælg **Start træningen** for at starte træningen.

### Adaptive Training Plans

Din Garmin Connect konto har en adaptive training plan og Garmin® træner, som passer til dine træningsmål. Du kan f.eks. svare på nogle få spørgsmål og finde en plan, der kan hjælpe dig med at fuldføre et 5 km løb. Planen tilpasses dit aktuelle konditionsniveau, trænings- og planlægningspræferencer og løbsdatoen. Når du starter en plan, tilføjes Garmin Coach-widget til widget-samlingen på din Forerunner enhed.

### Brug af Garmin Connect træningsplaner

Før du kan downloade og bruge en træningsplan fra Garmin Connect, skal du have en Garmin Connect konto ([Garmin Connect, side 27](#)), og du skal parre Forerunner enheden med en kompatibel smartphone.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller **•••**.
- 2 Vælg **Træning > Træningsplaner**.
- 3 Vælg og planlæg en træningsplan.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.
- 5 Gennemse træningsplanen i din kalender.

## Start af dagens træning

Når du sender en Garmin Coach-træningsplan til enheden, vises Garmin Coach-widget i din widget-samling.

1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist Garmin Coach-widget.

Hvis der er planlagt en træning for denne aktivitet til i dag, viser enheden træningsnavnet og beder dig om at starte den.



2 Vælg **START**.

3 Vælg **Vis** for at få vist træningstrin (valgfrit).

4 Vælg **Start træningen**.

5 Følg instruktionerne på skærmen.

## Intervaltræning

Du kan oprette intervaltræning baseret på distance eller tid. Enheden gemmer din brugerdefinerede intervaltræning, indtil du opretter en anden intervaltræning. Du kan bruge åbne intervaller til banetræninger, og når du løber en kendt afstand.

### Oprettelse af en intervaltræning

Intervaltræninger er tilgængelige for løb og cykling.

1 Fra urskiven vælges **START**.

2 Vælg en aktivitet.

3 Vælg **Tilbehør > Træning > Intervaller > Rediger > Interval > Type**.

**BEMÆRK:** Denne indstilling vises kun, når du har træninger indlæst på din enhed for den valgte aktivitet.

4 Vælg **Distance, Tid** eller **Åben**.

**TIP:** Du kan oprette et interval uden fast sluttid ved at vælge indstillingen **Åben**.

5 Vælg om nødvendigt **Varighed**, angiv en distance eller et tidsinterval for træningen, og vælg **✓**.

6 Vælg **BACK**.

7 Vælg **Hvile > Type**.

8 Vælg **Distance, Tid** eller **Åben**.

9 Indtast om nødvendigt **Varighed**, angiv en distance eller tidsværdi for hvileintervallet, og vælg **✓**.

10 Vælg **BACK**.

11 Vælg en eller flere valgmuligheder:

- Hvis du vil angive antallet af gentagelser, skal du vælge **Gentag**.
- Hvis du vil tilføje en opvarmning uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Opvarmning > Til**.
- Hvis du vil tilføje en nedkøling uden fast tidsramme til træningen, skal du vælge **Nedkøling > Til**.

## Start en intervaltræning

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Tilbehør > Træning > Intervaller > Start træningen**.
- 4 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.
- 5 Hvis intervaltræningen omfatter opvarmning, skal du vælge **BACK** for at starte det første interval.
- 6 Følg instruktionerne på skærmen.

Efter alle intervaller er fuldført, vises en meddelelse.

## Stop en intervaltræning

- På et hvilket som helst tidspunkt kan du vælge **BACK** for at stoppe det aktuelle interval eller den aktuelle hvileperiode og overgangen til det næste interval eller den næste hvileperiode.
- Efter alle intervaller og hvileperioder er fuldført, skal du vælge **BACK** for at afslutte intervaltræningen og overgangen til en timer, der kan bruges til at køle ned.
- Du kan til enhver tid vælge **STOP** for at stoppe aktivitetstimeren. Du kan genstarte timeren eller afslutte intervaltræningen.

## Brug af alarmer for Løb og Gang

**BEMÆRK:** Du skal indstille alarmer for løb/gang-intervaller, før du starter en løbetur. Når du har startet timeren for løb, kan du ikke ændre indstillingerne.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en løbeaktivitet.  
**BEMÆRK:** Alarmer for gåpauser er kun tilgængelige for løbeaktiviteter.
- 3 Vælg **Tilbehør**.
- 4 Vælg aktivitetsindstillingerne.
- 5 Vælg **Tilsluttede alarmer > Tilføj ny > Løb/gå**.
- 6 Indstil tiden for løb for hver alarm.
- 7 Indstil tiden for gang for hver alarm.
- 8 Løb en tur.

Hver gang du har gennemført et interval, vises en meddelelse. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 37*). Når du har aktiveret løb/gang-alarmer, bruges dette, hver gang du løber en tur, indtil du deaktiverer det eller aktiverer en anden løbetilstand.

## Træning indendørs

Du kan slå GPS fra, når du træner indendørs eller for at spare batterilevetid. Når du løber eller går med GPS slukket, beregnes fart og distance ved hjælp af accelerometeret i enheden. Accelerometeret er selvkalibrerende. Nøjagtigheden af dataene for fart og distance forbedres efter et par udendørs løb med GPS.

Hvis du cykler samtidig med, at GPS'en er slået fra, kan oplysninger om hastighed og distance ikke vises, medmindre du har en sensor (tilbehør), som sender oplysninger om hastighed og distance til enheden, f.eks. en hastigheds- eller kadencesensor.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Tilbehør > GPS > Fra**.

**BEMÆRK:** Hvis du vælger en aktivitet, der typisk foregår indendørs, slås GPS automatisk fra.

## Kalibrering af distance på løbebånd

Hvis du vil registrere mere præcise afstande for dine løb på løbebånd, kan du kalibrere løbebåndsdistancen, efter at du har løbet mindst 1,5 km (1 mi.) på et løbebånd. Hvis du bruger forskellige løbebånd, kan du opdatere kalibreringen manuelt, hver gang du skifter løbebånd.

- 1 Start en løbebåndsaktivitet (*Start af aktivitet, side 5*), og løb mindst 1,5 km (1 mi.) på løbebåndet.
- 2 Når du er færdig med løbeturen, skal du vælge **STOP**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Kalibrer løbebåndsdistancen for første gang ved at vælge **Gem**. Enheden beder dig om at fuldføre løbebåndskalibreringen.
  - Hvis du manuelt vil kalibrere løbebåndsdistancen efter den første kalibrering, skal du vælge **Kalibrer og gem > Ja**.
- 4 Kontrollér den tilbagelagte distance på løbebåndets display, og indtast distancen på din enhed.

## Personlige rekorder

Når du har afsluttet en aktivitet, viser enheden eventuelle nye personlige rekorder, som du har sat under den pågældende aktivitet. Personlige rekorder omfatter din hurtigste tid over flere typiske distancer samt længste løbe- eller cykeltur.

### Visning af dine personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg en rekord.
- 5 Vælg **Vis rekord**.

### Gendannelse af en personlig rekord

Du kan stille alle personlige rekorder tilbage til tidligere registrerede rekorder.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg den rekord, der skal gendannes.
- 5 Vælg **Forrige > Ja**.  
**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.

### Sletning af en personlig rekord

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg den rekord, der skal slettes.
- 5 Vælg **Slet rekord > Ja**.  
**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.



## Sletning af alle personlige rekorder

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik > Rekorder**.
- 3 Vælg en sport.
- 4 Vælg **Slet alle rekorder > Ja**.  
Rekorderne slettes kun for den pågældende sport.  
**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.


## Aktivitetstracking

Aktivitetstracker-funktionen registrerer dit daglige skridttal, tilbagelagt distance, intensitetsminutter, forbrændte kalorier samt søvnstatistik for hver dag, der er registreret. Kalorier forbrændt inkluderer basisstofskifte plus aktivitetskalorier.

Antallet af skridt i løbet af dagen vises på widget'en for skridt. Skridttælleren opdateres jævnligt.

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af fitnessmålinger ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

### Automatisk mål

Enheden opretter automatisk et dagligt mål for antallet af skridt baseret på dine tidligere aktivitetsniveauer. I løbet af dagen viser enheden dit fremskridt i forhold til dagens mål .




Hvis du vælger ikke at bruge funktionen automatisk mål, kan du indstille et personligt mål for antal skridt på din Garmin Connect konto.

### Brug af aktivitetsalarm

Hvis du sidder ned i længere tid, kan det medføre uønskede forandringer i stofskiftet. Aktivitetsalarmen minder dig om at holde dig i bevægelse. Efter en times inaktivitet vises **Bevæg dig!** og den røde bjælke. Der vises flere segmenter, hver gang der går 15 minutter uden aktivitet. Enheden bipper eller vibrerer, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 37*).

Tag en kort gåtur (mindst et par minutter) for at nulstille aktivitetsalarmen.

### Aktivering af aktivitetsalarmen

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  **> Registrering af aktivitet > Aktivitetsalarm > Til**.

## Garmin Move IQ™ Begivenheder

Funktionen Move IQ registrerer automatisk aktivitetsmønstre, f.eks. gang, løb, cykling, svømning eller trappemaskinetræning, i mindst 10 minutter. Du kan få vist begivenhedens type og varighed på Garmin Connect tidslinjen, men disse oplysninger vises ikke på aktivitetslisten, i snapshots eller i dit newsfeed. Få flere detaljer og større nøjagtighed ved at optage en aktivitet med tidtagning på enheden.

### Minutter med høj intensitet

For at forbedre sundheden anbefaler organisationer såsom Verdenssundhedsorganisationen (WHO) mindst 150 minutters aktivitet om ugen med moderat intensitet, f.eks. frisk gang, eller 75 minutters aktivitet om ugen med høj intensitet, f.eks. løb.

Enheden overvåger din aktivitets intensitet og registrerer den tid, du har tilbragt med aktiviteter med moderat til høj intensitet (pulsdata er påkrævet for at beregne høj intensitet). Du kan arbejde hen imod dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet ved at gennemføre mindst 10 minutters aktivitet med moderat til høj intensitet. Enheden lægger antallet af minutter med moderat aktivitet sammen med antallet af minutter med kraftig aktivitet. Dit samlede antal minutter med høj intensitet fordobles, når tallene sammenlægges.

### Optjening af intensitetsminutter

Forerunner enheden beregner intensitetsminutter ved at sammenligne dine pulsdata med din gennemsnitlige hvilepuls. Hvis puls er slået fra, beregner enheden minutter med moderat intensitet ved at analysere antallet af skridt pr. minut.

- Start en aktivitet med tidtagning for at få den mest nøjagtige beregning af intensitetsminutter.
- Træn i mindst 10 minutter i træk ved moderat eller høj intensitet.
- Hav enheden på hele dagen og natten for at opnå den mest nøjagtige hvilepuls.

### Søvnregistrering

Når du sover, registrerer enheden automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect kontoen. Søvnstatistik omfatter samlet antal timers søvn, søvnniveauer og bevægelse under søvn. Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

**BEMÆRK:** En lur tæller ikke i din søvnstatistik. Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå meddelelser og advarsler, bortset fra alarmer, fra ([Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand, side 12](#)).

### Sådan bruger du automatisk søvnregistrering

- 1 Bær enheden, mens du sover.
- 2 Upload dine søvnregistreringsdata til Garmin Connect webstedet ([Garmin Connect, side 27](#)).

Du kan få vist din søvnstatistik på din Garmin Connect konto.

### Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand

Du kan bruge Må ikke forstyrres-tilstand til at slå baggrundsls, lydalarmer og vibrationsalarmer fra. Du kan f.eks. bruge denne tilstand, mens du sover eller ser en film.

**BEMÆRK:** Du kan indstille din normale sovetid i brugerindstillingerne på Garmin Connect kontoen. Du kan aktivere indstillingen Sovetid i systemindstillingerne for automatisk at angive forstyr ikke-tilstand under dine normale sovetimer ([Systemindstillinger, side 36](#)).

- 1 Hold **LIGHT** nede.
- 2 Vælg **Må ikke forstyrres**.

# Intelligente funktioner

## Bluetooth connectede funktioner

Forerunner enheden har adskillige Bluetooth tilknyttede funktioner til din kompatible smartphone ved brug af Garmin Connect appen.

**Aktivitetsoverførsler:** Sender automatisk din aktivitet til Garmin Connect appen, så snart du er færdig med at registrere aktiviteten.

**Lydbesked:** Giver mulighed for, at Garmin Connect appen kan afspille statusmeddelelser, såsom kilometermellemtider og andre data, på din smartphone under en løbetur eller anden aktivitet.

**Find min telefon:** Finder din mistede smartphone, der er parret med din Forerunner enhed og er inden for rækkevidde.

**Find mit ur:** Finder din mistede Forerunner enhed, der er parret med din smartphone og er inden for rækkevidde.

**Musikstyring:** Giver mulighed for betjening af musikafspilleren på din smartphone.

**Telefonmeddelelser:** Viser telefonmeddelelser og beskeder på din Forerunner enhed.

**Sikkerheds- og registreringsfunktioner:** Giver dig mulighed for at sende beskeder og alarmer til venner og familie samt anmode om hjælp fra nødkontakter, der er konfigureret i Garmin Connect appen. Du kan finde flere oplysninger under [Sikkerheds- og registreringsfunktioner, side 17](#).

**Interaktion med sociale medier:** Du kan automatisk sende en opdatering til dit foretrukne sociale mediewebsted, når du uploader en aktivitet til Garmin Connect appen.

**Softwareopdateringer:** Giver dig mulighed for at opdatere enhedens software.

**Vejrudsigter:** Sender live vejrudsigter og -meddelelser til din enhed.

**Træningsdownloads:** Giver dig mulighed for at søge efter træningsture i Garmin Connect appen og sende dem trådløst til din enhed.

## Manuel synkronisering af data med Garmin Connect

1 Hold **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen.

2 Vælg .

## Widgets

Enheden leveres med forudinstallerede widgets, der giver øjeblikkelige oplysninger. Nogle widgets kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel smartphone.

Nogle widgets er ikke synlige som standard. Du kan føje dem til widget-sløjfen manuelt (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen*, side 32).

**Body Battery™**: Når den bæres hele dagen, vises dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit niveau de sidste mange timer.

**Kalender**: Viser kommende møder fra din smartphone-kalender.

**Kalorier**: Viser dine kalorieoplysninger for den aktuelle dag.

**Garmin coach**: Viser planlagte træninger, når du vælger en Garmin coach-træningsplan i din Garmin Connect konto.

**Sundhedsstatistik**: Viser en dynamisk oversigt over din aktuelle sundhedsstatistik. Målingerne omfatter puls, Body Battery niveau, stress og meget mere.

**Puls**: Viser din aktuelle puls i hjerteslag pr. minut (bpm) og en graf over din gennemsnitlige hvilepuls (RHR).

**Historik**: Viser din aktivitetshistorik og en graf over dine registrerede aktiviteter.

**Intensitetsminutter**: Registrerer den tid, du har tilbragt med at deltage i aktiviteter med moderat til høj intensitet, dit ugentlige mål for minutter med høj intensitet og dit fremskridt i forhold til målet.

**Sidste løbetur**: Viser en kort oversigt over din seneste registrerede løbetur.

**Musikstyring**: Giver dig musikafspillerknapper til din smartphone.

**Min dag**: Viser en dynamisk oversigt over din aktivitet i dag. Målingerne omfatter dine seneste aktiviteter med tidtagning, intensitetsminutter, skridt, forbrændte kalorier med mere.

**Meddelelser**: Giver dig besked om indgående opkald, sms-beskeder og opdateringer fra sociale netværk m.m. baseret på din smartphones meddelelsesindstillinger.

**Skridt**: Spor dit daglige skridttal, skridtmål samt data for de seneste dage.

**Stress**: Viser dit nuværende stressniveau og en graf over dit stressniveau. Du kan lave en åndedrætsaktivitet for at slappe af.

**Vejr**: Viser den aktuelle temperatur og vejrudsigt.

## Visning af widgets

Enheden leveres med forudinstallerede widgets, der giver øjeblikkelige oplysninger. Nogle widgets kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel smartphone.

- På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist widgets. Tilgængelige widgets omfatter pulsmåling og aktivitetstracking.
- Vælg **START** for at få vist yderligere indstillinger og funktioner for en widget (valgfrit).

## Om Min dag

Widget'en Min dag er et dagligt snapshot af din aktivitet. Det er en dynamisk oversigt, som opdateres dagen igennem. Målingerne omfatter dine senest registrerede værdier for sport, intensitetsminutter for ugen, skridt, forbrændte kalorier m.m. Du kan vælge START for at få vist yderligere målinger.

## Widget for sundhedsstatistik

Widget'en Sundhedsstatistik giver et hurtigt overblik over dine helbredsdata. Det er en dynamisk oversigt, som opdateres dagen igennem. Målingerne omfatter din puls, stressniveau og Body Battery niveau. Du kan vælge START for at få vist yderligere målinger.


## Visning af widget med vejrudsigten

Vejret kræver en Bluetooth forbindelse til en kompatibel smartphone.

- 1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist en widget med vejrudsigten.
- 2 Vælg **START** for at få vist timebaserede vejrudsigter.
- 3 Vælg **DOWN** for at få vist daglige vejrudsigter.

## Sådan finder du en bortkommet smartphone




Du kan bruge denne funktion til at hjælpe med at finde en bortkommet smartphone, der er parret ved hjælp af Bluetooth trådløs teknologi, og som er inden for rækkevidden af denne.

- 1 Hold **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg .

Forerunner enheden begynder at søge efter din parrede smartphone. Der lyder en hørbar alarm på din telefon, og Bluetooth signalstyrken vises på Forerunner enhedens skærm. Signalstyrken for Bluetooth forøges, når du kommer tættere på din smartphone.


- 3 Vælg **BACK** for at stoppe søgningen.

## Styring af musikafspilning på en tilsluttet smartphone

- 1 Start afspilning af en sang eller en afspilningsliste på din smartphone.
- 2 Hold **DOWN** nede fra en hvilken som helst skærm for at åbne musikstyringen.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg  for at afspille og sætte det aktuelle musiknummer på pause.
  - Vælg  for at springe til næste musiknummer.
  - Vælg  for at åbne flere musikknapper, f.eks. lydstyrke og forrige nummer.

## Aktivering af Bluetooth meddelelser

Før du kan aktivere meddelelser, skal du parre din Forerunner enhed med en kompatibel mobil enhed ([Parring af din smartphone med enheden, side 2](#)).

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Telefon** > **Meddelelser** > **Status** > **Til**.
- 3 Vælg **Under aktivitet**.
- 4 Vælg en meddelelsespræference.
- 5 Vælg en lydpræference.
- 6 Vælg **Ikke under aktivitet**.
- 7 Vælg en meddelelsespræference.
- 8 Vælg en lydpræference.

## Visning af meddelelser

- 1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist widgeten for meddelelser.
- 2 Vælg **START**.
- 3 Vælg en notifikation.
- 4 Vælg **DOWN** for flere muligheder.
- 5 Vælg **BACK** for at vende tilbage til det forrige skærmbillede.


## Administration af meddelelser

Du kan bruge din kompatible smartphone til at administrere meddelelser, der vises på din Forerunner enhed.

Vælg en mulighed:

- Hvis du bruger en iPhone® enhed, skal du bruge iOS® indstillingerne for meddelelser for at vælge de elementer, der skal vises på enheden.
- Hvis du bruger en Android™ smartphone, skal du i Garmin Connect appen vælge **Indstillinger** > **Meddelelser**.


## Deaktivering af Bluetooth Smartphone-tilslutning

- 1 Hold **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen.
- 2 Vælg  for at deaktivere Bluetooth smartphone-tilslutning på din Forerunner enhed.  
Se i brugervejledningen til din mobile enhed for at deaktivere Bluetooth trådløs teknologi på din mobile enhed.

## Aktivering og deaktivering af smartphone-forbindelsesalarmer


Du kan indstille Forerunner enheden til at advare dig, når din parrede smartphone forbindes og afbrydes ved hjælp af Bluetooth teknologi.

**BEMÆRK:** Smartphone- forbindelsesalarmer er deaktiveret som standard.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Telefon** > **Tilsluttede alarmer** > **Til**.

## Synkronisering af aktiviteter

Du kan synkronisere aktiviteter fra andre Garmin enheder til din Forerunner enhed ved at bruge din Garmin Connect konto. Dette gør din enhed i stand til mere præcist at angive din træningsstatus og form. Du kan f.eks. registrere din cykeltur med en Edge® enhed og se dine aktivitetsdetaljer på din Forerunner enhed.



- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Brugerprofil** > **Physio TrueUp**.

Når du synkroniserer din enhed med din smartphone, vises de seneste aktiviteter fra dine andre Garmin enheder på din Forerunner enhed.

## Afspilning af lydbeskeder under din aktivitet

Før du kan konfigurere lydbeskeder, skal du parre en smartphone med Garmin Connect appen med din Forerunner enhed.

Du kan indstille Garmin Connect appen til at afspille motiverende statusbeskeder og træningsadvarsler på din smartphone, mens du løber eller er i gang med en anden aktivitet. Under en lydbesked Garmin Connect sætter appen den primære lyd fra din smartphone på lydløs for at afspille beskeden. Du kan tilpasse lydstyrkerne i Garmin Connect appen.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin-enheder**.
- 3 Vælg din enhed.
- 4 Vælg **Aktivitetsmuligheder** > **Lydbeskeder**.
- 5 Vælg en funktion.

## Sikkerheds- og registreringsfunktioner

### FORSIGTIG

Registrering af hændelse og hjælp er supplerende funktioner, som IKKE må betragtes som den primære metode til at få hjælp fra nødtjenester. Garmin Connect appen kontakter ikke nødtjenester for dig.

Forerunner enheden har sikkerheds- og registreringsfunktioner, der skal konfigureres med Garmin Connect appen.

### BEMÆRK

Hvis du vil bruge disse funktioner, skal du have forbindelse til appen Garmin Connect ved hjælp af Bluetooth teknologi. Du kan indtaste nødkontakter på din Garmin Connect konto.

Du kan få mere information om hændelsesregistrering og hjælp på [garmin.com/safety](http://garmin.com/safety).

**Hjælp:** Gør det muligt for dig at sende en automatisk besked med dit navn, LiveTrack link og GPS-position til dine nødkontakter.

**Registrering af hændelse:** Når Forerunner enheden registrerer en hændelse under en udendørs gåtur, løbetur eller cykelaktivitet, sender enheden en automatisk besked, et LiveTrack link og GPS-position til dine nødkontakter.



**LiveTrack:** Lad venner og familie følge dine løb og træningsaktiviteter i realtid. Du kan invitere følgere ved brug af e-mail eller sociale medier, hvilket lader dem se dine live-data på en registreringsside til Garmin Connect.

**Live Event Sharing:** Giver dig mulighed for at sende beskeder til venner og familie under en begivenhed, så de får opdateringer i realtid.


**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig, hvis enheden er tilsluttet en Android smartphone.

### Tilføjelse af nødkontakter

Nødkontakttelefonnumre bruges til sikkerheds- og sporingsfunktioner.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Sikkerhed & sporing** > **Sikkerhedsfunktioner** > **Nødkontakter** > **Tilføj nødkontakter**.
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

### Sådan slår du registrering af hændelse til og fra

- 1 På urskiven skal du holde nede på **UP**.
- 2 Vælg  > **Sikkerhed** > **Registrering af hændelse**.
- 3 Vælg en aktivitet.

**BEMÆRK:** Registrering af hændelser er kun tilgængelig for udendørs gang, løb og cykelaktiviteter.

Hvis en hændelse registreres af din Forerunner enhed med GPS aktiveret, kan Garmin Connect appen sende en automatisk tekstbesked og e-mail med dit navn og din GPS-position til dine nødkontakter. Der vises en meddelelse, som angiver, at dine kontakter vil blive informeret, når der er gået 30 sekunder. Du kan vælge **Annuler**, før nedtællingen er gennemført, hvis du vil annullere meddelelsen.

### Anmodning om hjælp

Før du kan anmode om hjælp, skal du angive nødkontakter (*Tilføjelse af nødkontakter, side 17*).

- 1 Hold tasten **LIGHT** nede.
- 2 Når du mærker tre vibrationer, skal du slippe tasten for at aktivere hjælpefunktionen. Nedtællingsskærmen vises.

**TIP:** Du kan vælge **Annuler**, før nedtællingen er gennemført, hvis du vil annullere meddelelsen.

# Pulsmålerfunktioner

Forerunner enheden har en håndledsbaseret pulsmåler og er kompatibel med ANT+® pulsmålere med brystrem. Du kan få vist håndledsbaserede pulsdata på pulsmåler-widget'en. Hvis både håndledsbaseret puls og ANT+ pulsdata er tilgængelige, anvender enheden ANT+ pulsdata.

## Håndledsbaseret puls

### Sådan bæres uret

#### ⚠ FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet. Du kan finde flere oplysninger på [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- Bær uret over håndledsknogle.

**BEMÆRK:** Uret bør sidde tæt til men komfortabelt. For at opnå mere præcise pulsmålinger bør uret ikke bevæge sig, når du løber eller træner.



**BEMÆRK:** Den optiske sensor er placeret på bagsiden af uret.

- Se [Tip til uregelmæssige pulsdata](#), side 18 for flere oplysninger om håndledsbaseret pulsmåling.
- Du kan finde flere oplysninger vedrørende nøjagtighed på [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Du kan finde flere oplysninger om brug og vedligeholdelse af uret på [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Tip til uregelmæssige pulsdata

Hvis data for puls er uregelmæssige eller ikke vises, kan du afprøve følgende tip.

- Vask og tør din arm, før du tager enheden på.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under enheden.
- Undgå at ridse pulssensoren på bagsiden af enheden.
- Bær enheden over håndledsknogle. Enheden bør sidde tæt og behageligt.
- Varm op i 5 til 10 minutter, og få en pulsmåling, før du begynder på din aktivitet.

**BEMÆRK:** Hvis det er koldt udenfor, kan du varme op indendørs.

- Skyl enheden med rent vand efter hver træning.



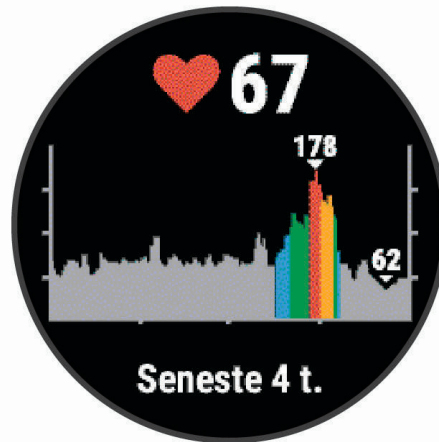
## Visning af pulsmåler-widget

Widget'en viser din aktuelle puls i slag pr. minut (bpm) og en graf, der viser din puls de seneste 4 timer.

1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist en widget med puls.

**BEMÆRK:** Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 32*).

2 Vælg **START** for at se din gennemsnitlige hvilepuls for de sidste 7 dage.



## Send pulldata til Garmin enheder

Du kan sende pulldata fra din Forerunner enhed og se dem på parrede Garmin enheder.

**BEMÆRK:** Når du sender pulldata, reduceres batterilevetiden.

1 Fra pulswidget'en skal du holde **UP** nede.

2 Vælg **Tilbehør > Send pulldata**.

Enheden Forerunner begynder at sende dine pulldata, og  vises.

**BEMÆRK:** Du kan kun se pulsmåler-widget'en, mens dine pulldata overføres fra den.

3 Par din Forerunner enhed med din Garmin ANT+ compatible enhed.

**BEMÆRK:** Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin compatible enhed. Se brugervejledningen.

**TIP:** Stop overførsel af pulldata ved at trykke på en vilkårlig tast og vælge Ja.

## Overførsel af pulldata under en aktivitet

Du kan indstille din Forerunner enhed til at overføre dine pulldata automatisk, når du starter på en aktivitet. Du kan f.eks. sende pulldata til en Edge enhed, mens du cykler, eller til et VIRB® actionkamera under en aktivitet.

**BEMÆRK:** Når du sender pulldata, reduceres batterilevetiden.

1 Fra pulswidgeten skal du holde **UP** nede.

2 Vælg **Tilbehør > Send under aktivitet**.

3 Påbegynd en aktivitet (*Start af aktivitet, side 5*).

Forerunner Enheden begynder at sende dine pulldata i baggrunden.

**BEMÆRK:** Der er intet der tyder på, at enheden sender dine pulldata under en aktivitet.

4 Par din Forerunner enhed med din Garmin ANT+ compatible enhed.

**BEMÆRK:** Parringsinstruktionerne er forskellige for hver Garmin compatible enhed. Se brugervejledningen.

**TIP:** Hvis du vil afbryde overførslen af dine pulldata, skal du stoppe aktiviteten.

## Indstilling af alarm ved unormal puls

### FORSIGTIG

Denne funktion giver dig kun besked, når din puls kommer over eller under et bestemt antal slag i minuttet, som brugeren har valgt, efter en periode med inaktivitet. Denne funktion giver dig ikke besked om en potentiel hjertetilstand og er ikke beregnet til at behandle eller diagnosticere en medicinsk lidelse eller sygdom. Ret dig altid efter din læges anvisninger angående eventuelle hjernerelaterede problemer.

Du kan indstille tærskelværdien for pulsen.

- 1 Fra pulswidget'en skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Tilbehør > Alarm ved unormal puls**.
- 3 Vælg **Høj alarm** eller **Lav alarm**.
- 4 Indstil tærskelværdien for pulsen.

Hver gang din puls kommer over eller under tærskelværdien, vises en meddelelse, og enheden vibrerer.

## Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler

Standardværdien for Pulsmåler på håndleddet er Automatisk. Enheden anvender automatisk den håndledsbaserede pulsmåler, medmindre du parrer en ANT+ pulsmåler med enheden.

- 1 Fra pulswidget'en skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Tilbehør > Status > Fra**.

## Om pulszoner

Mange atleter bruger pulszoner til at måle og øge deres hjerte-kar-systems styrke og forbedre deres kondition. En pulszone er et givet interval af hjerteslag pr. minut. De fem almindeligt accepterede pulszoner er nummereret 1-5 i forhold til forøget intensitet. Generelt beregnes pulszoner baseret på procentdele af den maksimale puls.

## Træningsmål

Kendskab til dine pulszoner kan hjælpe til at måle og forbedre formen ved at forstå og anvende disse principper.

- Pulsen er en god indikator for træningens intensitet.
- Træning inden for bestemte pulszoner kan hjælpe med at forbedre hjerte-kar-systemets kapacitet og styrke.

Hvis du kender din maksimale puls, kan du bruge tabellen ([Udregning af pulszone, side 21](#)) til at fastsætte den pulszone, der passer bedst til dine træningsmål.

Hvis du ikke kender din maksimale puls, kan du bruge et af de beregningsredskaber, der findes på internettet. Nogle fitnesscentre og andre træningscentre har en test til at måle maksimal puls. Standardmaksimumpulsen er 220 minus din alder.


## Sådan lader du enheden indstille dine pulszoner

Standardindstillingerne lader enheden registrere din maksimale puls og indstille dine pulszoner som en procentdel af din maksimale puls.

- Kontroller, at dine brugerprofilindstillinger er korrekte ([Indstilling af din brugerprofil, side 31](#)).
- Løb ofte med den håndledsbaserede pulsmåler eller pulsmåleren med brystrem.
- Se udviklingen i din puls ved hjælp af din Garmin Connect konto.



## Indstilling af din maksimale puls

Enheden bruger dine profiloplysninger fra den første opsætning til at fastsætte din maksimale puls og dine standardpulszoner. Standardmaksimumpulsen er 220 minus din alder. For at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten skal du angive din maksimale puls (hvis du kender den).

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  **> Brugerprofil > Maksimal puls**.
- 3 Angiv din maksimale puls.

## Sådan tilpasser du dine pulszoner og din maksimale puls

Du kan tilpasse dine pulszoner på baggrund af dine træningsmål. Enheden bruger dine profiloplysninger fra den første opsætning til at fastsætte din maksimale puls og dine standardpulszoner. Standardmaksimumpuls er 220 minus din alder. For at få de mest nøjagtige kaloriedata under aktiviteten skal du angive din maksimale puls (hvis du kender den).

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin-enheder**.
- 3 Vælg din enhed.
- 4 Vælg **Brugerindstillinger > Pulszoner > Løbezoner**.
- 5 Angiv dine pulsværdier for hver zone.
- 6 Angiv din maksimale puls.
- 7 Vælg **Gem**.

## Udregning af pulszone

Zone	% af maksimal puls	Opfattet anstrengelse	Fordele
1	50-60 %	Afslappet, behageligt tempo; rytmisk åndedrag	Aerob træning på begynderniveau; nedsætter stress
2	60-70 %	Behageligt tempo; lidt dybere åndedræt, muligt at snakke	Grundlæggende kredsløbstræning; pulsen falder hurtigt igen
3	70-80 %	Moderat tempo; mere besværligt at snakke	Forbedret aerob kapacitet; optimal kredsløbstræning
4	80-90 %	Hurtigt tempo og lettere ukomfortabelt; forceret åndedræt	Forbedret anaerob kapacitet og tærskel; forbedret hastighed
5	90-100 %	Sprinter tempo, kan ikke opretholdes i længere tid; besværet åndedræt	Anaerob og muskulær udholdenhed; øget styrke

## Få dit VO2-max estimering for løb

Denne funktion kræver en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler. Hvis du bruger en brystpulsmåler, skal du tage den på og parre den med din enhed ([Parring af ANT+ sensorer, side 29](#)).

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen ([Indstilling af din brugerprofil, side 31](#)) og indstille din maksimale puls ([Indstilling af din maksimale puls, side 20](#)). Estimaterne kan synes upræcist i starten. Enheden kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbeydelse.

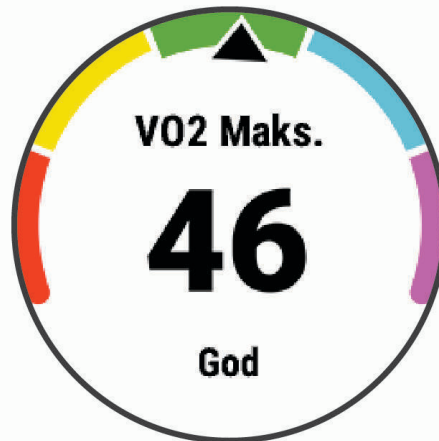
- 1 Løb i mindst 10 minutter udenfor.
- 2 Efter din løbetur vælger du **Gem**.

En notifikation vises, hvor du kan se din første VO2-max estimering, og hver gang din VO2-max stiger.

## Om VO2-max estimeringer

VO2-max er den maksimale mængde ilt (i milliliter), du kan forbruge i minuttet pr. kg. legemsvægt ved maksimal ydeevne. Med andre ord er VO2-max er en indikation af atletisk ydeevne og bør stige, efterhånden som din form bliver bedre. Forerunner enheden kræver håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler for at kunne vise din VO2-max estimering.

På enheden vises din VO2-max estimering som et tal, en beskrivelse og et niveau på måleren. På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dit VO2-max estimering, herunder din fitnessalder. Din fitnessalder giver dig et indtryk af, hvordan din form er sammenlignet med en person af samme køn og en anden alder. Mens du træner kan din fitnessalder med tiden blive mindre.



 Lilla	Fremragende
 Blå	Rigtig god
 Grøn	God
 Gul	Nogenlunde
 Rød	Dårlig

VO2-max data kommer fra Firstbeat Analytics. VO2-max analyse oplyses med tilladelse fra The Cooper Institute®. Hvis du ønsker yderligere oplysninger, kan du se bilaget (*VO2 maks. standardbedømmelser, side 46*) og gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Restitutionstid

Du kan bruge din Garmin enhed med en håndledsbaseret pulsmåler eller en kompatibel brystpulsmåler til at vise, hvor lang tid der er tilbage, før du er fuldt restitueret og klar til næste hårde træning.

**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig på Forerunner 45 Plus enheden.

**BEMÆRK:** Restitutionstidsanbefalingen bruger dit VO2 Maks. estimat og kan synes unøjagtigt i starten. Enheden kræver, at du gennemfører nogle aktiviteter for at indsamle oplysninger om din præstation.

Restitutionstiden vises umiddelbart efter en aktivitet. Tiden tæller ned, indtil det er optimalt for dig at forsøge en anden type hård træning.

## Visning af din restitutionstid

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 31*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af din maksimale puls, side 20*).

1 Løb en tur.

2 Efter din løbetur vælger du **Gem**.

Restitutionstiden vises. Den maksimale tid er 4 dage.

**BEMÆRK:** På urskiven kan du vælge UP eller DOWN for at få vist Performance Widget, og du kan vælge START for at rulle gennem præstationsmålingerne og se din restitutionstid.

## Visning af dine forventede løbetider

**BEMÆRK:** Denne funktion er kun tilgængelig på Forerunner 45 Plus enheden.

For at få det mest præcise estimat skal du fuldføre opsætningen af brugerprofilen (*Indstilling af din brugerprofil, side 31*) og indstille din maksimale puls (*Indstilling af din maksimale puls, side 20*).

Din enhed bruger VO2-max. estimatet (*Om VO2-max estimeringer, side 22*) og din træningshistorik til at give en målløbetid. Enheden analyserer flere ugers træningsdata for at finjustere de anslåede løbetidsestimater.

**TIP:** Hvis du har mere end én Garmin enhed, kan du aktivere Physio TrueUp™ funktionen, som gør det muligt for enheden at synkronisere aktiviteter, historik og data fra andre enheder (*Synkronisering af aktiviteter, side 16*).

1 På urskiven skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at få vist din præstations-widjet.

2 Vælg **START** for at rulle gennem præstationsmålingerne.

Dine forventede løbetider vises for distancerne 5K, 10K, halvmaraton og maraton.

**BEMÆRK:** Projektionerne kan synes upræcise i starten. Enheden kræver nogle få løb for at indsamle oplysninger om din løbeydelse.

## Pulsvariation og stressniveau

Stressniveauet er resultatet af en treminutters test, der udføres, mens du står stille, hvor Forerunner enheden analyser pulsforskellen for at bestemme dit samlede stressniveau. Træning, søvn, ernæring og livets almindelige stress har alt sammen indflydelse på en løbers præstation. Intervallet for stressniveau er fra 1 til 100, hvor 1 er en meget lav stresstilstand, og 100 er en meget høj stresstilstand. Når du kender dit stressniveau, kan det hjælpe dig med at afgøre, om din krop er klar til en hård træning eller til yoga.

## Brug af widget til stressniveau

Widget til stressniveau viser dit aktuelle stressniveau og en graf over din stressniveau de sidste mange timer. Den kan også hjælpe dig igennem en åndedrætsaktivitet for at hjælpe dig med at slappe af.

1 Mens du sidder eller er inaktiv, skal du vælge **UP** eller **DOWN** for at se widget til stressniveau.

2 Vælg **START**.

- Hvis dit stressniveau er i det lave eller mellemhøje område, viser en graf dit stressniveau for de sidste fire timer.

**TIP:** Hvis du vil starte en afslapningsaktivitet fra grafen, skal du vælge **DOWN > START** og indtaste en varighed i minutter.

- Hvis dit stressniveau er i det høje område, vises en meddelelse, hvor du bliver bedt om at starte en afslapningsaktivitet.

3 Vælg en funktion:

- Vis grafen for stressniveau.

**BEMÆRK:** Blå søjler angiver perioder med hvile. Gule søjler angiver perioder med stress. Grå søjler angiver perioder, hvornår du var for aktiv til at bestemme dit stressniveau.

- Vælg **Ja** for at starte afslapningsaktiviteten, og indtast en varighed i minutter.
- Vælg **Nej** for at omgå afslapningsaktiviteten og få vist stressniveaugrafen.

## Body Battery

Din enhed analyserer dine pulsudsving, dit stressniveau, din søvnkvalitet og dine aktivitetsdata for at vurdere dit overordnede Body Battery niveau. Den indikerer den mængde energi, du har i reserve, lidt ligesom benzinmåleren på en bil. Body Battery Intervallet er fra 0 til 100, hvor 0 til 25 er en lav mængde reserveenergi, 26 til 50 er en mellemstor mængde reserveenergi, 51 til 75 er en stor mængde reserveenergi, og 76 til 100 er en meget stor mængde reserveenergi.

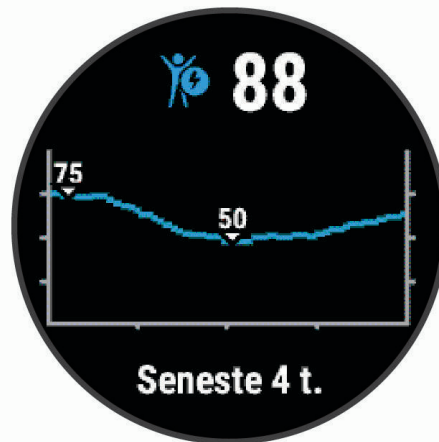
Du kan synkronisere enheden med din Garmin Connect konto for at få vist dit mest opdaterede Body Battery niveau, langsigtede tendenser og yderligere detaljer (*Tips til forbedrede Body Battery data, side 26*).

## Visning af Body Battery widgets

Body Battery widget viser dit aktuelle Body Battery niveau og en graf over dit Body Battery niveau de sidste mange timer.

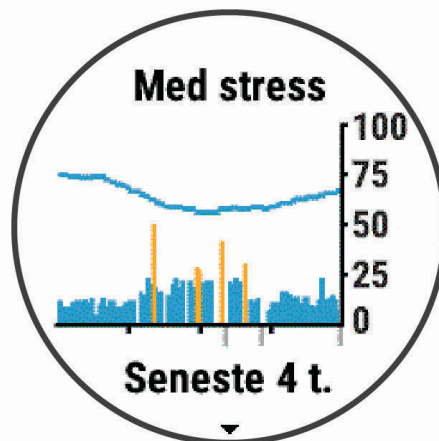
- 1 Vælg **UP** eller **DOWN** for at få vist Body Battery widget.

**BEMÆRK:** Du skal muligvis tilføje widgeten til dit widget-loop (*Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 32*).



- 2 Vælg **START** for at få vist en kombineret graf over dit Body Battery og stressniveau.

Blå søjler angiver perioder med hvile. Orange søjler angiver perioder med stress. Grå søjler angiver perioder, hvor du var for aktiv til at bestemme dit stressniveau.



- 3 Vælg **DOWN** for at se dine Body Battery data siden midnat.



### Tips til forbedrede Body Battery data

- Dit Body Battery niveau opdaterer, når du synkroniser din enhed med din Garmin Connect konto.
- For at opnå mere præcise resultater kan du have enheden på, mens du sover.
- Hvile og god søvn oplader dit Body Battery.
- Anstrengende aktiviteter, højt stressniveau og dårlig søvn kan medføre, at dit Body Battery drænes.
- Fødeindtagelse samt stimulanser som koffein har ingen indflydelse på din Body Battery.

## Historik

Historik omfatter tid, afstand, kalorier, gennemsnitlig tempo eller fart, omgangsdata og evt. sensoroplysninger.

**BEMÆRK:** Når enhedens hukommelse er fuld, vil dine ældste data blive overskrevet.

### Visning af historik

Historikken indeholder tidligere aktiviteter, som du har gemt på enheden.

Enheden har en historik-widget, der giver hurtig adgang til dine aktivitetsdata ([Sådan tilpasser du widget-sløjfen, side 32](#)).

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik**.
- 3 Vælg **Denne uge** eller **Forrige uger**.
- 4 Vælg en aktivitet.
- 5 Vælg **DOWN** for at se flere oplysninger om aktiviteten.

### Sletning af historik

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik > Tilbehør**.
- 3 Vælg en funktion:
  - Vælg **Slet alle aktiviteter** for at slette alle aktiviteter fra historikken.
  - Vælg **Nulstil totaler** for at nulstille alle totalværdier for distancer og tider.

**BEMÆRK:** Dette sletter ikke gemte aktiviteter.



## Visning af samlede data

Du kan se de akkumulerede data for distance og tid, der er gemt på enheden.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Historik > Totaler**.
- 3 Vælg evt. en aktivitet.
- 4 Vælg en indstilling for se ugentlige og månedlige totaler.

## Datahåndtering

**BEMÆRK:** Enheden er ikke kompatibel med Windows® 95, 98, Me, Windows NT® og Mac® OS 10.3 og tidligere.

## Sletning af filer

### **BEMÆRK**

Hvis du ikke ved, hvad en fil skal bruges til, må du ikke slette den. Hukommelsen i din enhed indeholder vigtige systemfiler, som ikke må slettes.

- 1 Åbn drevet eller disken **Garmin**.
- 2 Åbn en mappe eller diskenhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en fil.
- 4 Tryk på tasten **Slet** på tastaturet.

**BEMÆRK:** Hvis du bruger en Apple® computer, skal du tømme mappen Papirkurv for helt at slette filerne.

## Frakobling af USB-kablet

Hvis din enhed er forbundet til din computer som et flytbart drev, skal du frakoble din enhed fra din computer på en sikker måde for at forhindre tab af data. Hvis din enhed er forbundet til din Windows computer som en bærbar enhed, er det ikke nødvendigt at frakoble den på en sikker måde.

- 1 Fuldfør en handling:
  - På Windows computere skal du vælge **Sikker fjernelse af hardware** på proceslinjen og vælge din enhed.
  - For Apple computere skal du vælge enheden og derefter vælge **Fil > Skub ud**.
- 2 Tag kablet ud af computeren.

## Garmin Connect

Du kan oprette forbindelse til din venner på Garmin Connect. Garmin Connect giver dig værktøj til at spore, analysere, dele og opmuntre hinanden. Registrer begivenheder fra din aktive livsstil, bl.a. løb, gang, køreture, vandreture osv. Opret en gratis konto på [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

**Gem dine aktiviteter:** Når du har afsluttet og gemt en aktivitet med enheden, kan du uploade aktiviteten til din Garmin Connect konto og beholde den, så længe du vil.

**Analyser dine data:** Du kan få vist mere detaljerede oplysninger om din aktivitet, herunder tid, distance, højde, puls, forbrændte kalorier, kortet set fra oven, tempo og hastighedsdiagrammer og brugerdefinerede rapporter.



**Planlæg din træning:** Du kan vælge et træningsmål og indlæse en af dag-til-dag-træningsplanerne.


**Hold styr på dine fremskridt:** Du kan registrere dine daglige antal skridt, deltage i en venskabelig konkurrence med dine venner og opfylde dine mål.

**Del dine aktiviteter:** Du kan oprette forbindelse med venner, så I kan følge hinandens aktiviteter, og du kan sende links til dine aktiviteter på dine foretrukne sociale netværkswebsteder.

**Administrer dine indstillinger:** Du kan tilpasse dine enheds- og brugerindstillinger på din Garmin Connect konto.

## Synkronisering af dine data med Garmin Connect appen

Din enhed synkroniseres automatisk med Garmin Connect appen med jævne mellemrum. Du kan også til hver en tid synkronisere dine data manuelt.

- 1 Anbring enheden inden for en afstand på 3 m (10 fod) fra din smartphone.
- 2 Fra et vilkårligt skærbillede skal du holde **LIGHT** nede for at få vist kontrolmenuen.
- 3 Vælg .
- 4 Se dine aktuelle data i Garmin Connect appen.

## Sådan bruger du Garmin Connect på computeren

Garmin Express™ programmet forbinder enheden til din Garmin Connect konto via en computer. Du kan bruge Garmin Express applikationen til at uploade dine aktivitetsdata til din Garmin Connect konto og sende data, f.eks. træning eller træningsplaner, fra Garmin Connect webstedet til din enhed.


- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.
- 2 Gå til [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Download og installer Garmin Express programmet.
- 4 Åbn Garmin Express programmet, og vælg **Add Device**.
- 5 Følg instruktionerne på skærmen.

## ANT+ sensorer

Din enhed kan bruges sammen med trådløse ANT+ sensorer. Du kan få flere oplysninger om kompatibilitet og ekstra sensorer på <http://buy.garmin.com>.

### Parring af ANT+ sensorer

Første gang, du tilslutter en trådløs sensor til din enhed ved hjælp af ANT+ teknologi, skal du parre enheden og sensoren. Når de er blevet parret, opretter enheden automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

- 1 Installer sensoren, eller tag pulsmåleren på. Pulsmåleren sender og modtager ikke data, før du tager den på.
- 2 Placer enheden inden for 3 m (10 fod) fra sensoren.  
**BEMÆRK:** Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.
- 3 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 4 Vælg  > **Sensorer og tilbehør** > **Tilføj ny**.
- 5 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Søg i alle**.
  - Vælg sensortypen.

Efter sensoren er parret med din enhed, ændrer sensorens status sig fra Søger til Tilsluttet. Sensordata vises i sløjfen af dataskærme eller i et brugerdefineret datafelt.

### Fodsensor

Din enhed er kompatibel med en fodsensor. Du kan bruge fodsensoren til at registrere tempo og afstand i stedet for brug af GPS, når du træner indendørs, eller når dit GPS-signal er svagt. Fodsensoren er på standby og klar til at sende data (ligesom pulsmåleren).

Efter 30 minutter uden aktivitet slukker fodsensoren for at spare på batteriet. Hvis batteriniveauet er lavt, vises en meddelelse på din enhed. Der er så ca. fem timers batterilevetid tilbage.

### Løb en tur med brug af en fodsensor

Før du løber en tur, skal du parre fodsensoren med din Forerunner enhed (*Parring af ANT+ sensorer, side 29*).

Du kan løbe indendørs og bruge en fodsensor til at registrere tempo, distance og kadence. Du kan også løbe udendørs og bruge en fodsensor til at registrere kadencedata med dit GPS-tempo og distance.

- 1 Installer fodsensoren i overensstemmelse med tilbehørsinstruktionerne.
- 2 Vælg en løbeaktivitet.
- 3 Løb en tur.

### Kalibrering af fodsensor

Fodsensoren er selvkalibrerende. Nøjagtigheden af dataene for fart og distance forbedres efter et par udendørs løb med GPS.

## Forbedring af fodsensorens kalibrering

Før du kan kalibrere din enhed, skal du have modtaget GPS-signaler, og du skal parre din enhed med fodsensoren (*Parring af ANT+ sensorer, side 29*).

Fodsensoren er selvkalibrerende, men du kan forbedre nøjagtigheden af hastigheds- og distancedata med et par udendørs løbeture med brug af GPS.


- 1 Stå udendørs i 5 minutter med klart udsyn til himlen.
- 2 Start en løbeaktivitet.
- 3 Løb på et spor uden at stoppe i 10 minutter.
- 4 Stop aktiviteten, og gem den.

Baseret på de registrerede data ændres fodsensorens kalibreringsværdier, hvis det er nødvendigt. Det bør ikke være nødvendigt at kalibrere fodsensoren igen, medmindre din løbestil ændrer sig.

## Manuel kalibrering af fodsensor

Før du kan kalibrere din enhed, skal du parre din enhed med fodsensoren (*Parring af ANT+ sensorer, side 29*).


Manuel kalibrering anbefales, hvis du kender kalibreringsfaktoren. Hvis du har kalibreret en fodsensor med et andet Garmin produkt, kender du muligvis kalibreringsfaktoren.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg din fodsensor.
- 4 Vælg **Kalorier Faktor** > **Indstil værdi**.
- 5 Juster kalibreringsfaktoren:
  - Øg kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for kort.
  - Sænk kalibreringsfaktoren, hvis din distance er for lang.

## Indstilling af hastighed og distance for fodsensor

Før du kan tilpasse fodsensorens hastighed og distance, skal du parre din enhed med fodsensoren (*Parring af ANT+ sensorer, side 29*).

Du kan indstille enheden til at beregne hastighed og distance baseret på dine fodsensordata i stedet for GPS-data.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Sensorer og tilbehør**.
- 3 Vælg din fodsensor.
- 4 Vælg **Fart** eller **Distance**.
- 5 Vælg en funktion:
  - Vælg **Indendørs**, når du træner med GPS slået fra, hvilket normalt er indendørs.
  - Vælg **Altid**, hvis du vil bruge fodsensordataene uanset GPS-indstillingen.

## Brug af en valgfri sensor til cykelhastighed eller -kadence


Du kan bruge en kompatibel sensor til cykelhastighed eller -kadence til at sende data til din enhed.

- Par sensoren med din enhed (*Parring af ANT+ sensorer, side 29*).
- Indstil din hjulstørrelse (*Hjulstørrelse og -omkreds, side 47*).
- Kør en tur (*Start af aktivitet, side 5*).

# Tilpasning af din enhed

## Indstilling af din brugerprofil

Du kan opdatere indstillingerne for højde, vægt, fødselsår, køn og maksimal puls (*Indstilling af din maksimale puls, side 20*). Enheden anvender disse oplysninger til at beregne træningsdata.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Brugerprofil**.
- 3 Vælg en funktion.

## Aktivitetsmuligheder

Aktivitetsindstillinger er en samling af indstillinger, der optimerer din enhed baseret på, hvordan du bruger den. For eksempel er indstillinger og skærmbilleder forskellige, alt efter om du bruger enheden til løb eller til cykling. Når du bruger en aktivitet, og du ændrer indstillinger, f.eks. datafelter eller alarmer, gemmes ændringerne automatisk som en del af aktiviteten.

## Tilpasning af dine aktivitetsindstillinger

Du kan tilpasse dine indstillinger, datafelter og meget mere for en bestemt aktivitet.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Tilbehør**.
- 4 Vælg en mulighed:


**BEMÆRK:** Ikke alle valgmuligheder er tilgængelige for alle aktiviteter.

- Vælg **Træning** for at udføre, få vist eller redigere en træning (*Følge en træning, side 6*).
- Vælg **Skærmbilleder** for at tilpasse dataskærmbillederne og datafelterne (*Tilpasning af datafelterne, side 32*).
- Vælg **Tilsluttede alarmer** for at tilpasse dine træningsalarmer (*Alarmer, side 32*).
- Vælg **Omgange** for at indstille, hvordan omgange udløses (*Markering af omgange efter distance, side 33*).
- Vælg **Auto Pause** for at ændre, hvornår aktivitetstimeren automatisk holder pause (*Brug af funktionen Auto Pause<sup>®</sup>, side 33*).
- Vælg **GPS** for slå GPS'en fra (*Træning indendørs, side 9*) eller ændre satellitindstillingerne (*Sådan ændres GPS-indstillingen, side 34*).
- Vælg **Egenevaluering** for at tilpasse hvor ofte du evaluerer din opfattede indsats for aktiviteten (*Aktivisering af egnevaluering, side 34*).

Alle ændringer er gemt i aktiviteten.

## Ændring af dine viste aktiviteter

Din enhed har standardaktiviteter som f.eks. Løb og Cykling. Du kan vælge yderligere aktiviteter, du vil have vist på enheden.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller **•••**.
- 2 Vælg **Garmin-enheder**.
- 3 Vælg din enhed.
- 4 Vælg **Aktivitetsmuligheder** > **Viste aktiviteter** > **Rediger**.
- 5 Vælg de aktiviteter, der skal vises på din enhed.
- 6 Vælg **Udført**.

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen for at se de opdaterede aktiviteter (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 13*).


## Tilpasning af datafelterne

Du kan tilpasse datafelterne ud fra dine træningsmål eller valgfrit tilbehør. Du kan f.eks. tilpasse datafelterne til at vise dit omgangstempo og din pulszone.

- 1 Vælg **START**, og vælg en aktivitetsprofil.
- 2 Vælg **Tilbehør > Skærbilleder**.
- 3 Vælg en side.
- 4 Vælg et datafelt for at redigere det.

## Sådan tilpasser du widget-sløjfen

Du kan ændre rækkefølgen af widgets i widget-sløjfen, fjerne widgets og tilføje nye widgets.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Widgets**.
- 3 Vælg en widget.
- 4 Vælg en funktion:
  - Vælg **Omorganisér** for at ændre en widgets placering i widget-sløjfen.
  - Vælg **Fjern** for at fjerne en widget fra widget-sløjfen.
- 5 Vælg **Tilføj widgets**.
- 6 Vælg en widget.  
Widget'en føjes til widget-sløjfen.

## Alarmer

Du kan bruge alarmer til at træne i forhold til en specifik puls, tid, distance, hastighed og antal kalorier og til at indstille tidsintervaller for løb/gang.

### Indstilling af en tilbagevendende alarm

Med en tilbagevendende alarm får du besked, hver gang enheden registrerer en bestemt værdi eller et bestemt interval. Du kan f.eks. indstille enheden til at give dig et signal hvert 30. minut.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Tilbehør > Tilsluttede alarmer > Tilføj ny**.
- 4 Vælg **Tid, Distance**, eller **Kalorier**.
- 5 Slå alarmen til.
- 6 Vælg eller indtast en værdi.

Hver gang du når alarmværdien, vises en meddelelse. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 37*).

## Indstilling af dine pulsalarmer

Du kan indstille enheden til at sende en alarm, når pulsen er over eller under en målzone eller et brugerdefineret interval. Du kan f.eks. indstille enheden til advare dig, hvis din puls er under 150 bpm (hjerteslag pr. minut).

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Tilbehør > Tilsluttede alarmer > Tilføj ny > Puls**.
- 4 Vælg en mulighed:
  - Vælg en pulszone, hvis du vil bruge intervallet fra en eksisterende pulszone.
  - Hvis du vil tilpasse en maksimalværdi, skal du vælge **Brugerdefineret > Høj** og indtaste en værdi.
  - Hvis du vil tilpasse en minimumværdi, skal du vælge **Brugerdefineret > Lav** og indtaste en værdi.

Hver gang, du kommer over eller under det indstillede interval eller den brugerdefinerede værdi, vises en meddelelse. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til ([Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 37](#)).

## Markering af omgange efter distance

Du kan indstille enheden til at bruge Auto Lap<sup>®</sup> funktionen, der markerer en omgang automatisk for hver kilometer eller mile. Du kan også markere omgange manuelt. Denne funktion er nyttig, hvis du vil sammenligne dine præstationer under forskellige dele af en aktivitet.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Tilbehør > Omgange > Auto Lap**.

Hver gang du gennemfører en omgang, vises en meddelelse med tiden for den pågældende omgang. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til ([Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 37](#)). Funktionen Auto Lap forbliver aktiveret for den valgte aktivitetsprofil, indtil du deaktiverer den.

Hvis det er nødvendigt, kan du tilpasse skærbillederne til at vise yderligere omgangsdata ([Tilpasning af datafelterne, side 32](#)).

## Aktivering af omgangstasten

Du kan tilpasse BACK til at fungere som omgangstast under aktiviteter med tidtagning.

- 1 Vælg **START**, og vælg en aktivitetsprofil.
- 2 Vælg **Tilbehør > Omgange > Lap-tast**.

Omgangstasten forbliver aktiveret for den valgte aktivitetsprofil, indtil du deaktiverer omgangstasten.

## Brug af funktionen Auto Pause<sup>®</sup>

Du kan bruge funktionen Auto Pause til automatisk at sætte aktivitetstimeren på pause, hvis du holder op med at bevæge dig. Denne funktion er nyttig, hvis der på din løbetur er lyskryds eller andre steder, hvor du skal stoppe.

**BEMÆRK:** Der optages ikke historik, mens timeren er stoppet eller pausestillet.

- 1 Fra urskiven vælges **START**.
- 2 Vælg en aktivitet.
- 3 Vælg **Tilbehør > Auto Pause > Når stoppet**.

Funktionen Auto Pause forbliver aktiveret for den valgte aktivitet, indtil du deaktiverer den.

## Aktivering af egnevaluering

Når du gemmer en aktivitet, kan du evaluere din opfattede indsats, og hvordan du havde det under aktiviteten (*Evaluering af en aktivitet, side 5*). Du kan se dine evalueringsoplysninger på din Garmin Connect konto.

1 Fra urskiven vælges **START**

2 Vælg en aktivitet.

**BEMÆRK:** Denne funktion er ikke tilgængelig for alle aktiviteter.

3 Vælg **Tilbehør > Egenevaluering**.

4 Vælg en mulighed:

- Hvis du kun vil evaluere efter en struktureret træning eller et struktureret interval, skal du vælge **Kun træning**.
- Hvis du vil evaluere efter hver aktivitet, skal du vælge **Altid**.

## Sådan ændres GPS-indstillingen

Enheden anvender som standard GPS til at finde satellitter. Du kan finde flere oplysninger om GPS under [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

1 Fra urskiven vælges **START**.

2 Vælg en aktivitet.

3 Vælg **Tilbehør > GPS**.

4 Vælg en mulighed:

- Vælg **Kun GPS** for at aktivere GPS-satellitsystemet.
- Vælg **GPS + GLONASS** (russisk satellitsystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.
- Vælg **GPS + GALILEO** (EU-satellitsystem) for at få mere nøjagtige positionsoplysninger på steder med dårlig udsigt til himlen.

**BEMÆRK:** Brug af GPS og et andet satellitsystem samtidig kan reducere batterilevetiden hurtigere end brug af GPS alene (*GPS og andre satellitsystemer, side 34*).

## GPS og andre satellitsystemer

Brugen af GPS sammen med andre satellitsystemer giver øget ydeevne i udfordrende omgivelser og hurtigere modtagelse af position, end når man kun bruger GPS. Brugen af flere systemer kan dog reducere batterilevetiden hurtigere, end hvis der udelukkende bruges GPS.

Din enhed kan bruge disse GNSS-systemer (Global Navigation Satellite Systems).

**GPS:** En satellitkonstellation bygget af USA.

**GLONASS:** En satellitkonstellation bygget af Rusland.

**GALILEO:** En satellitkonstellation bygget af Det Europæiske Rumagentur (ESA).

## Indstillinger for registrering af aktivitet

På urskiven skal du holde **UP** nede og vælge  > **Registrering af aktivitet**.

**Status:** Deaktiverer aktivitetstracking.

**Aktivitalsalarm:** Viser en meddelelse og aktivitetsindikatoren på den digitale urskive og skærmbilledet med skridt. Enheden bipper eller vibrerer også, hvis hørbare toner slås til (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 37*).


**Alarm ved mål:** Gør det muligt at aktivere og deaktivere alarmer ved mål eller kun at deaktivere dem under aktiviteter. Alarmer ved mål vises for dit daglige skridtmål og ugentlige mål for minutter med høj intensitet.

**Move IQ:** Gør det muligt for din enhed automatisk at starte og gemme en tidsbestemt gang- eller løbeaktivitet, når Move IQ funktionen registrerer velkendte bevægelsesmønstre.



## Deaktivering af aktivitetstracking

Når du deaktiverer registrering af aktivitet, registreres dine skridt, intensitetsminutter, søvn og Move IQ begivenheder ikke.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Registrering af aktivitet** > **Status** > **Fra**.

## Urskiveindstillinger

Du kan brugertilpasse urskivens udseende ved at vælge layout og kontrastfarve. Du kan også downloade brugerdefinerede urskiver fra Connect IQ™ butikken.

### Sådan tilpasser du urskiven

Du kan tilpasse oplysningerne på urskiven og dens udseende.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Urskive**.
- 3 Vælg **UP** eller **DOWN** for at gennemse urskivefunktionerne.
- 4 Vælg **START**.
- 5 Vælg **Farvetone** for at ændre kontrastfarven (valgfrit).
- 6 Vælg **Anvend**.

### Sådan downloades Connect IQ funktioner

Før du kan downloade funktioner fra Connect IQ appen, skal du parre din Forerunner enhed med din smartphone (*Parring af din smartphone med enheden, side 2*).

- 1 Fra appbutikken på din smartphone kan du installere og åbne Connect IQ appen.
- 2 Vælg din enhed, hvis det er nødvendigt.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

### Sådan downloades Connect IQ funktioner ved hjælp af computeren

- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com), og log på.
- 3 Vælg en Connect IQ funktion, og download den.
- 4 Følg instruktionerne på skærmen.

## Systemindstillinger

Hold **UP** nede, og vælg  > **System**.

**Sprog:** Indstiller det sprog, der vises på enheden.

**Tid:** Justerer tidsindstillingerne (*Tidsindstillinger, side 36*).

**Baggrundslys:** Justerer indstillingerne for baggrundsbelysning (*Ændring af indstillingerne for baggrundslys, side 36*).

**Lyde:** Indstiller enhedens lyde, såsom tastetoner, alarmer og vibrationer (*Sådan ændres enhedens lydindstillinger, side 37*).

**Må ikke forstyrres:** Tænder eller slukker tilstanden Vil ikke forstyrres. Du kan bruge **Sovetid** til at aktivere Vil ikke forstyrres-tilstand automatisk under din normale sovetid. Du kan indstille din normale sovetid på din Garmin Connect konto (*Brug af Vil ikke forstyrres-tilstand, side 12*).

**Enheder:** Indstiller de måleenheder, der anvendes på enheden (*Ændring af måleenhed, side 37*).

**Format:** Indstiller enheden til at vise **Præference for tempo/fart** for løb, cykling eller andre aktiviteter. Denne indstilling påvirker flere træningsindstillinger, historik og alarmer (*Visning af tempo eller hastighed, side 37*). Du kan også ændre indstillingen for **Start på uge**.

**Softwareopdatering:** Lader dig installere softwareopdateringer, der er downloadet ved hjælp af Garmin Express eller Garmin Connect appen (*Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen, side 41*).

**Nulstil:** Giver dig mulighed for at nulstille brugerdata og -indstillinger (*Nulstilling af alle standardindstillinger, side 43*).

## Tidsindstillinger

Hold UP nede, og vælg  > **System** > **Tid**.

**Tidsformat:** Indstiller enheden til at vise klokkeslættet i 12-timers eller 24-timers format.

**Indstil tid:** Giver dig mulighed for at indstille tiden manuelt eller automatisk ud fra din parrede mobile enhed eller GPS-position.

## Tidszoner

Hver gang du tænder enheden og modtager satellitsignaler eller synkroniserer med din smartphone, registrerer enheden automatisk tidszonen og det aktuelle klokkeslæt.

## Ændring af indstillingerne for baggrundslys

1 På urskiven skal du holde **UP** nede.

2 Vælg  > **System** > **Baggrundslys**.

3 Vælg en mulighed:


- Vælg **Under aktivitet**.
- Vælg **Ikke under aktivitet**.

4 Vælg en mulighed:

- Vælg **Taster** for at tænde for baggrundsbelysningen ved tastetryk.
- Vælg **Tilsluttede alarmer** for at slå baggrundsbelysning for alarmer til.
- Vælg **Bevægelse** for at slå baggrundsbelysningen til ved at løfte og rotere armen for at se på enheden.
- Vælg **Timeout** for at indstille længden af tiden, inden baggrundsbelysningen slukker.


## Sådan ændres enhedens lydindstillinger

Du kan indstille enheden til at udsende en tone eller vibration, når taster vælges, eller når en alarm udløses.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Lyde**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Vælg **Tastetoner** for at slå tastetoner til og fra.
  - Vælg **Alarmtoner** for at aktivere indstillingerne for alarmtoner.
  - Vælg **Vibration** for at slå vibration til og fra på enheden.
  - Vælg **Knap Vibration** for at aktivere vibration, når du vælger en tast.


## Visning af tempo eller hastighed

Du kan ændre den type oplysninger, der vises i din aktivitetsoversigt og historikken.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Format** > **Præference for tempo/fart**.
- 3 Vælg en aktivitet.


## Ændring af måleenhed

Du kan tilpasse måleenhederne for distance.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Enheder**.
- 3 Vælg **Miles** eller **Kilometer**.

## Ur

### Manuel indstilling af tid

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Tid** > **Indstil tid** > **Manuel**.
- 3 Vælg **Tid**, og indtast et klokkeslæt.

### Indstilling af en alarm

Du kan indstille flere alarmer. Du kan indstille hver alarm til at lyde én gang eller blive gentaget regelmæssigt.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Alarm** > **Tilføj alarm**.
- 3 Vælg **Tid**, og indtast alarmtidspunktet.
- 4 Vælg **Gentag**, og vælg, hvornår alarmerne skal gentages (valgfrit).
- 5 Vælg **Lyde**, og vælg en meddelelsestype (valgfrit).
- 6 Vælg **Baggrundslys** > **Til** for at tænde for baggrundsbelysningen sammen med alarmerne.
- 7 Vælg **Etiket**, og vælg en beskrivelse for alarmerne (ekstraudstyr).

### Sådan slettes en alarm

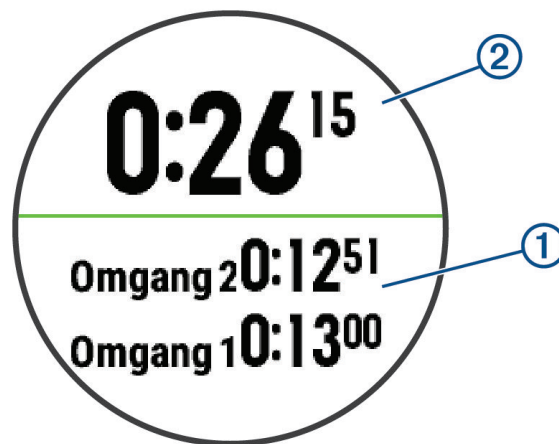
- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg **Alarm**.
- 3 Vælg en alarm.
- 4 Vælg **Slet**.

## Start af nedtællingstimer

- 1 Hold **LIGHT** nede fra et vilkårligt skærmbillede.
- 2 Vælg **Timer**.
- 3 Indtast tiden.
- 4 Hvis det er nødvendigt, skal du vælge **Genstart** > **Til** for at genstarte timeren automatisk, når den udløber.
- 5 Vælg om nødvendigt **Lyde**, og vælg derefter en type meddelelse.
- 6 Vælg **Start timer**.

## Brug af stopur

- 1 Hold **LIGHT** nede fra et vilkårligt skærmbillede.
- 2 Vælg **Stopur**.
- 3 Vælg **START** for at starte timeren.
- 4 Vælg **BACK** for at genstarte omgangstimeren ①.




Den samlede stopurstid ② fortsætter med at tælle.

- 5 Vælg **START** for at stoppe begge timere.
- 6 Vælg en funktion.
- 7 Gem den registrerede tid som en aktivitet i din historik (valgfrit).

## Enhedsoplysninger

### Visning af enhedsoplysninger

Du kan se oplysninger om enheden, såsom enheds-id, softwareversion, lovgivningsmæssige oplysninger og licensaftale.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **Om**.

## Opladning af enheden

### ⚠ ADVARSEL

Denne enhed indeholder et lithiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

### BEMÆRK

For at forebygge korrosion skal du tørre kontakterne og det omgivende område grundigt før opladning eller tilslutning til en computer. Der henvises til rengøringsvejledningen (*Vedligeholdelse af enheden, side 39*).

- 1 Sæt det lille stik på USB-kablet ind i opladerporten på din enhed.



- 2 Sæt det store stik på USB-kablet i en USB-opladerport.
- 3 Oplad enheden helt.

### Tip til opladning af enheden

- 1 Tilslut opladeren helt til enheden for at oplade den med USB-kablet (*Opladning af enheden, side 39*).  
Du kan oplade enheden ved at tilslutte USB-kablet til en Garmin godkendt AC-adapter i en almindelig stikkontakt eller til en USB-port på din computer. Opladning af et helt afladet batteri tager op til to timer.
- 2 Frakobl opladeren fra enheden, når batteriopladningsniveauet når 100 %.

## Vedligeholdelse af enheden

### BEMÆRK

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Undgå at trykke på tasterne under vandet.

Brug ikke en skarp genstand til at fjerne batteriet.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Rengør enheden grundigt med rent vand efter udsættelse for klor, saltvand, solcreme, makeup, alkohol eller andre skrappe kemikalier. Lang tids udsættelse for disse stoffer kan skade kabinettet.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

## Rengøring af uret

### ⚠ FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af uret, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne uret og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at uret er rent og tørt, og at uret ikke overspændes på håndledet.

### BEMÆRK

Selv små mængder sved eller fugt kan forårsage korrosion i de elektriske kontakter, når de tilsluttes en oplader. Korrosion kan forhindre opladning og dataoverførsel.

- 1 Rengør uret med en klud fugtet med en mild rengøringsmiddelopløsning.
- 2 Tør den af.

Efter rengøring skal du lade uret tørre helt.

**TIP:** Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Udskiftning af remmene

Du kan udskifte remmene med nye Forerunner remme.

- 1 Brug en skruetrækker til at løsne skruerne.



- 2 Fjern skruerne.
- 3 Fjern remmene forsigtigt.
- 4 Juster de nye remme.
- 5 Sæt skruerne i igen vha. skruetrækkeren.

## Specifikationer

Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batterilevetid	Op til 7 dage i urtilstand, med smart-notifikationer, aktivitetstracking og håndledsbaseret pulsmåler Op til 13 timer i GPS-tilstand
Driftstemperaturområde	Fra -20 til 60 °C (fra -4 til 140 °F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F)
Trådløs frekvens	2,4 GHz ved +6 dBm nominel
Vandtæthedsklasse	Svømning, 5 ATM <sup>1</sup>

## Fejlfinding

### Produktopdateringer

Installer Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) på din computer. Installer Garmin Connect appen på din smartphone.

Dette giver nem adgang til disse tjenester for Garmin enheder:

- Data uploades til Garmin Connect
- Produktregistrering

### Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel smartphone (*Parring af din smartphone med enheden, side 2*).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 13*).

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til din enhed. Opdateringen installeres, når du ikke bruger enheden aktivt. Når opdateringen er fuldført, genstartes enheden.

### Opsætning af Garmin Express

- 1 Tilslut enheden til din computer med et USB-kabel.
- 2 Gå til [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Følg instruktionerne på skærmen.

### Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Express

Før du kan opdatere enhedssoftwaren, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal downloade programmet Garmin Express.

- 1 Tilslut enheden til din computer med USB-kablet.  
Når der er ny software tilgængelig, sender Garmin Express den til enheden.
- 2 Følg instruktionerne på skærmen.
- 3 Fjern ikke enheden fra computeren under opdateringen.

<sup>1</sup> Enheden tåler tryk svarende til en dybde på 50 meter. Du kan finde flere oplysninger på [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Sådan får du flere oplysninger

- Gå til [support.garmin.com](http://support.garmin.com) for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com), eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om valgfrit tilbehør og reservedele.

## Registrering af aktivitet

Du finder flere oplysninger om aktivitetssporing og nøjagtigheden af sporing ved at gå til [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Mit daglige antal skridt vises ikke

Det daglige antal skridt nulstilles hver dag ved midnat.

Hvis der vises tankestreger i stedet for antal skridt, skal du lade enheden finde satellitsignaler og indstille tiden automatisk.

## Min skridttæller lader ikke til at være præcis

Hvis skridttælleren ikke lader til at være præcis, kan du prøve følgende tip.

- Bær enheden på det håndled, der ikke er det dominerende.
- Anbring enheden i lommen, når du skubber en klapvogn eller en græsslåmaskine.
- Anbring kun enheden i lommen, når du bruger hænderne eller armene aktivt.

**BEMÆRK:** Enheden kan tolke enkelte gentagne bevægelser, såsom opvask, lægge tøj sammen eller klappe i hænderne, som skridt.

## Antallet af skridt på min enhed og min Garmin Connect konto stemmer ikke overens

Antallet af skridt på din Garmin Connect konto opdateres, når du synkroniserer enheden.

1 Vælg en mulighed:

- Synkroniser dit antal skridt med Garmin Express appen (*Sådan bruger du Garmin Connect på computeren, side 28*).
- Synkroniser dit antal skridt med Garmin Connect appen (*Manuel synkronisering af data med Garmin Connect, side 13*).

2 Vent, mens enheden synkroniserer dine data.

Synkroniseringen kan tage adskillige minutter.

**BEMÆRK:** Opdatering af Garmin Connect appen eller Garmin Express programmet synkroniserer ikke dine data og opdaterer heller ikke antallet af skridt.

## Mine minutter med høj intensitet blinker

Når du træner med en intensitet, der ligger inden for dine mål for minutter med høj intensitet, blinker minutterne med høj intensitet.

Træn i mindst 10 minutter i træk ved moderat eller høj intensitet.

## Modtagelse af satellitsignaler

Enheden skal muligvis have frit udsyn til himlen for at kunne opfange satellitsignaler. Klokkeslættet og datoen indstilles automatisk baseret på GPS-positionen.

**TIP:** Du kan finde flere oplysninger om GPS under [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

1 Gå udendørs i et åbent område.

Forsiden af enheden skal pege mod himlen.

2 Vent, mens enheden finder satellitsignaler.

Det kan tage 30-60 sekunder at finde satellitsignaler.



## Forbedring af GPS-satellitmodtagelsen

- Synkroniser enheden regelmæssigt med din Garmin Connect konto:
  - Slut enheden til en computer med det medfølgende USB-kabel og Garmin Express programmet.
  - Synkroniser enheden til Garmin Connect appen med din Bluetooth aktiverede smartphone.

Mens du er tilsluttet din Garmin Connect konto, downloader enheden flere dages satellitdata, så den hurtigt kan lokalisere satellitsignaler.

- Tag din enhed med udenfor til et åbent område væk fra høje bygninger og træer.
- Stå stille i et par minutter.

## Genstart af enheden


Hvis enheden holder op med at reagere, skal du muligvis genstarte den.

**BEMÆRK:** Genstart af enheden kan slette dine data eller indstillinger.

- 1 Hold **LIGHT** nede i 15 sekunder.  
Enheden slukkes.
- 2 Hold **LIGHT** nede i et sekund for at tænde for enheden.

## Nulstilling af alle standardindstillinger

**BEMÆRK:** Dette sletter alle brugerindtastede oplysninger og historik.

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Vælg  > **System** > **Nulstil**.
- 3 Vælg en mulighed:
  - Hvis du vil nulstille alle enhedsindstillinger til fabrikkens standardværdier og gemme alle aktivitetsoplysninger, skal du vælge **Nulstil indstillinger**.
  - Hvis du vil slette alle aktiviteter fra din historik, skal du vælge **Slet alle**.

## Min enhed viser det forkerte sprog

- 1 På urskiven skal du holde **UP** nede.
- 2 Rul ned til det næstsidste element på listen, og vælg det.
- 3 Vælg det første element på listen.
- 4 Vælg dit sprog.




## Er min smartphone kompatibel med min enhed?

Forerunner enheden er kompatibel med smartphones, der anvender Bluetooth teknologi.

Gå til [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) for at få oplysninger om kompatibilitet.

## Min telefon kan ikke oprette forbindelse til enheden

Hvis din telefon ikke kan oprette forbindelse til enheden, kan du prøve følgende tip.

- Sluk for din smartphone og din enhed, og tænd for dem igen.
- Aktiver Bluetooth teknologi på din smartphone.
- Opdater Garmin Connect appen til den nyeste version.
- Fjern din enhed fra Garmin Connect appen og Bluetooth indstillingerne på din smartphone for at prøve at gennemføre parringsprocessen igen.
- Hvis du har købt en ny smartphone, skal du fjerne din enhed fra Garmin Connect appen på den smartphone, du vil holde op med at bruge.
- Anbring din smartphone inden for 10 m (33 fod) fra enheden.
- Åbn Garmin Connect appen på din smartphone, vælg  eller , og vælg **Garmin-enheder > Tilføj enhed** for at aktivere parringstilstand.
- Select **UP >  > Telefon > Par telefon.**

## Kan jeg bruge kardioaktiviteten udendørs?

Du kan bruge kardioaktiviteten og aktivere GPS til udendørs brug.

- 1 Vælg **START > Kardio > Tilbehør > GPS.**
- 2 Vælg en funktion.
- 3 Gå udenfor, og vent, mens enheden finder satellitterne.
- 4 Vælg **START** for at starte aktivitetstimeren.

GPS forbliver aktiveret for den valgte aktivitet, indtil du deaktiverer det.

## Tip til eksisterende Garmin Connect brugere

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge  eller .
- 2 Vælg **Garmin-enheder > Tilføj enhed.**

## Maksimering af batterilevetiden

Du kan gøre flere ting for at forlænge batteriets levetid.

- Reducer tiden, før baggrundslyset slukker ([Ændring af indstillingerne for baggrundslys, side 36](#)).
  - Sluk Bluetooth trådløs teknologi, når du ikke bruger tilsluttede funktioner ([Deaktivering af Bluetooth Smartphone-tilslutning, side 16](#)).
  - Deaktiver aktivitetsregistrering ([Indstillinger for registrering af aktivitet, side 34](#)).
  - Brug en urskive, der ikke opdateres hvert sekund.  
Brug for eksempel en urskive uden sekundviser ([Sådan tilpasser du urskiven, side 35](#)).
  - Begræns det antal smartphone-meddelelser, enheden viser ([Administration af meddelelser, side 15](#)).
  - Stop med at sende pulldata til parrede Garmin enheder ([Send pulldata til Garmin enheder, side 19](#)).
  - Deaktiver den håndledsbaserede pulsmåler ([Deaktivering af håndledsbaseret pulsmåler, side 20](#)).
- BEMÆRK:** Håndledsbaseret pulsmåling bruges til at beregne antal minutter med høj intensitet og forbrændte kalorier.

## Hvordan kan jeg manuelt parre ANT+ sensorer?

Du kan bruge enhedens indstillinger til at parre ANT+ sensorer manuelt. Første gang, du tilslutter en sensor til din enhed ved hjælp af ANT+ trådløs teknologi, skal du parre enheden og sensoren. Når de er blevet parret, opretter enheden automatisk forbindelse til sensoren, når du starter en aktivitet, og sensoren er aktiv og inden for rækkevidde.

1 Hold dig 10 m (33 fod) væk fra andre ANT+ sensorer under parringen.

2 Hvis du parrer en pulsmåler, skal du tage pulsmåleren på.

Pulsmåleren sender og modtager ikke data, før du tager den på.

3 Hold **UP**.

4 Vælg  > **Sensorer og tilbehør** > **Tilføj ny**.

5 Vælg en funktion:

- Vælg **Søg i alle**.
- Vælg sensortypen.

Når sensoren er parret med din enhed, vises der en meddelelse. Sensordata vises i serien af datasider eller i et brugerdefineret datafelt.

## Appendiks

### Datafelter

Nogle datafelter kræver ANT+ tilbehør for at vise data.

**Distance:** Den tilbagelagte distance for aktuelt spor eller aktivitet.

**Fart:** Den aktuelle hastighed.

**Gennemsnitsfart:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle aktivitet.

**Gennemsnitstempo:** Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle aktivitet.

**Kadence:** Løb. Antal skridt pr. minut (højre og venstre).

**Kadence:** Cykling. Antallet af pedalarmens omdrejninger. Din enhed skal være tilsluttet kadencesensor (tilbehør), for at disse data vises.

**Kalorier:** Antallet af forbrændte kalorier i alt.

**Klokkeslæt:** Klokkeslættet baseret på din aktuelle position og dine tidsindstillinger (format, tidszone og sommertid).

**Omgangsdistance:** Den tilbagelagte distance for den aktuelle omgang.

**Omgangsfart:** Den gennemsnitlige hastighed for den aktuelle omgang.

**Omgangstempo:** Det gennemsnitlige tempo for den aktuelle omgang.

**Omgangstid:** Stopurstid for den aktuelle omgang.

**Puls:** Din puls i hjerteslag pr. minut (bpm). Enheden skal have håndledsbaseret pulsmåler eller være tilsluttet en kompatibel pulsmåler.

**Pulszone:** Det aktuelle interval for din puls (1 til 5). Standardzonerne er baseret på din brugerprofil og maksimale puls (220 minus din alder).

**Skridt:** Antallet af skridt for den aktuelle aktivitet.

**Tempo:** Det aktuelle tempo.

**Timer:** Stopurstid for den aktuelle aktivitet.

## VO2 maks. standardbedømmelser

Disse tabeller omfatter standardklassificeringer for VO2 maks. estimat efter alder og køn.

Mænd	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Enestående	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Fremragende	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
God	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Rimeligt	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Dårlig	0-40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Kvinder	Fraktil	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Enestående	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Fremragende	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
God	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Rimeligt	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Dårlig	0-40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Data genoptrykt med tilladelse fra The Cooper Institute. For yderligere oplysninger, gå til [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Hjulstørrelse og -omkreds

Din hastighedssensor registrerer automatisk din hjulstørrelse. Du kan evt. manuelt indtaste din hjulstørrelse i hastighedssensorens indstillinger.

Dækstørrelse er markeret på begge sider af dækket. Dette er ikke en komplet liste. Du kan også måle omkredsen af dit hjul eller bruge en af de beregningsredskaber, der findes på internettet.

Dækstørrelse	Hjulomkreds (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 lukket ring	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Dækstørrelse	Hjulomkreds (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C lukket ring	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268



